

Novembre 2025 - € 1,50

GialloZafferano

6 idee
con la polenta
creative
e gustose

**Le ricette con la
friggitrice ad aria**

di Benedetta Rossi



**Irresistibili
polpette**

**Scuola
di cucina**

con Sebastian Fitarau
Resident Chef
GialloZafferano



L'autunno in tavola

Dal primo al dolce la zucca, con il suo gusto dolce e avvolgente, è la protagonista della stagione. Carciofi, patate e cioccolato completano i menu dei primi freddi



9 772532 353008
IN EDICOLA IL 10 OTTOBRE 2025

GRUPPO MONDADORI

Anno 9 - N 1 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIP/L0 - NO/199/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Côte D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti \$ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

"Campagna promozionale 2024" realizzata nell'ambito dell'intervento SRG010 Anno 2023 "Promozione dei prodotti di qualità" del Complemento per lo sviluppo rurale della Toscana 2023-2027, cofinanziato con il Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale (FEASR).



Olio Extra Vergine Toscano IGP

Complici da sempre.

Luisanna Messeri

exaltastudio.com





Simona Stoppa
Direttore

BENVENUTI in cucina

Colori caldi, forme curiose e un gusto dolce e avvolgente: la zucca è la vera regina delle tavole d'autunno. Versatile e camaleontica, accompagna i mesi di ottobre e novembre con calde vellutate, piatti scenografici di Halloween e ricette tradizionali. Accanto a lei c'è un complice insostituibile: il forno. Basta accenderlo e la casa si riempie di profumi rassicuranti, quelli che evocano momenti lenti tra arrosti, torte salate e gratin dorati. E allora, al via i fornelli: per la festa più spaventosa dell'anno ti proponiamo wurstel mummia, spaghetti con gli occhi e fantasmini glassati, un menù che conquisterà i più piccoli tra gusto e risate. Creme brûlée con Parmigiano Reggiano, tagliatelle zucca e salsiccia, arrosto di lonza con cipolline e carote trasformeranno invece le tue consuete domeniche in occasioni da ricordare. E ai più golosi? Una coccola speciale firmata "cioccolato": torte morbide arricchite da frutta e creme, tartellette fragranti, plumcake soffici aspettano soltanto di essere condivisi. Tra un boccone e un sorriso, la tua giornata avrà subito un altro sapore!

Simona Stoppa, direttore

il consiglio di **Manuel Saraceno**

**Ambassador
GialloZafferano**

Vuoi fette perfette? Lascia riposare l'arroccato dopo la cottura: da caldo si sfalda e il ripieno scappa! Usa un coltello affilato (niente seghettato!) e taglia con mano sicura. Vuoi l'effetto wow? Affetta da freddo e riscalda nel suo sughetto: il taglio sarà netto, il sapore intatto... e gli ospiti entusiasti!



novembre

sommario

3 Benvenuti in cucina

Prodotto di stagione

Menu di stagione
9 **Carciofi**

8 modi per...
12 **cucinare la zucca**

Un mese in cucina SUBITO PRONTO

22 **6 irresistibili polpette**

Ricette con la friggitrice ad aria
26 **Cotolette di zucca e cinnamon rolls**

Menu subito pronto
28 **Cena da paura**

In pescheria
30 **Involtoni di sogliola al prosciutto crudo**

Preparo e congelo
32 **Pizzoccheri**

SAPORI DELLA TRADIZIONE

36 **6 piatti con la polenta**

Menu sapori della tradizione
40 **Pranzo alla piemontese**

Freschezza al banco
42 **Treccia di sfoglia con mortadella e provola**

Ricetta antispreco
43 **Chips di gambi di broccoli**

Dal macellaio
44 **Filetto alla Voronoff**

SANO E LEGGERO

Menu sano e leggero
52 **Versatili legumi**

Dal fruttivendolo
56 **Budino cachi e cacao**

DOMENICA A TAVOLA

60 **6 spiedini**

Menu della domenica
64 **Ricette al forno**

Piaceri in bottiglia
66 **Bere bene**

DOLCI FATTI IN CASA

70 **6 dolci con il cioccolato**

74 **L'arte della pasticceria**

La borsa della spesa
78 **Novembre**

Menu più gusto meno spesa
80 **Mangiar bene con poco**

Il gusto del viaggio

Puglia
82 **Bari, culla di antichi sapori**

Soste golose
88 **Agritur El Mas**

La nostra Scuola di cucina

91 **Il croccante**

Ricetta base
92 **Crema al cioccolato al burro**

Ricetta step by step
94 **Baci di Alassio**

In più...

I sapori dell'ospitalità
87 **Castel Ansitz Steinbock**

Indispensabili
90 **In cucina**

Schede ricette
96 **Uno tira l'altro**

16

Focaccia integrale con zucca e gorgonzola

73

Crostata al cioccolato con lamponi farciti

RICETTE VEGETARIANE
O A BASSO CONTENUTO
DI ORIGINE ANIMALE

IL MEGLIO PER CHI DÀ IL MEGLIO DI SÈ.

A CHI AMA CUCINARE,
BAUER DEDICA
I PIÙ PREGIATI INSAPORITORI.
IN CUBETTO, GRANULARI O IN CREMA.
ANCHE BIO. SOLO NATURA,
ZERO ADDITIVI O CONSERVANTI.
SOLO BONTÀ E BENESSERE.



INQUADRA IL QR CODE



E SCOPRI DI PIÙ

dal 1929
Bauer
TRENTINO

Antipasti

Broccoli in padella con olive e pomodorini	80
Chips di gambi di broccoli	43
Crème brûlée con Parmigiano Reggiano	64
Focaccia integrale con zucca e gorgonzola	16
Hummus con lenticchie e carote arrostate	47
Insalata di carciofi e bresaola	11
Involtoni di sogliola al prosciutto crudo	30
Muffin salati alla zucca	17
Mummie di sfoglia	28
Pancake al salmone con formaggio spalmabile	63
Panini con polpettine, peperoni e cetriolini	21
Polpette di ceci e porri con maionese allo zenzero	52
Polpette di patate con cuore di formaggio	25
Spiedini di salmone marinato con crema di peperoni	61
Spiedini di gamberi con pankò aromatico e salsa di yogurt	63
Tortino di polenta saracena con rognone	38
Treccia di sfoglia con mortadella e provola	42

Primi

Avena con cavolo rosso e nasello	51
Basmati con zucca e radicchio	50
Canederli al formaggio	89
Crema di zucca con ceci alla paprika	18
Crema piccante di lenticchie gialle alla curcuma	53
Gnocchi di zucca	14
Gnocchi di zucca con crema di gorgonzola	14
Mix di riso con patate dolci e cavolo viola	48

Occhi di spaghetti al pomodoro	29
Passata di zucca con spiedini di carne	15
Pizzoccheri	32
Polpette di fagioli e lenticchie in salsa con gli spaghetti	24
Quinoa con cavoletti e barbabietole	49
Riso bianco con hummus e caponatina	50
Riso con bietole e falafel alle spezie	51
Risotto carciofi e taleggio	11
Tagliatelle con zucca e salsiccia	65
Tajarin con tartufi all'albese	40
Vellutata di carote con fonduta di Parmigiano	15

Secondi

Arrosticini di pecora	96
Arrosto di lonza con carote e cipolline	65
Arrosto di pollo con zucca al forno	18
Bocconcini di manzo con fonduta e polenta	36
Bocconcini di manzo ripieni	96
Bombette	84
Cotolette di zucca	26
Fave e cicoria	84
Filetto alla Voronoff	44
Gran bollito misto	41
Polenta con cavolo nero e uova di quaglia	38
Polenta con gulasch alla paprika	39
Polenta con le vongole in guazzetto	37
Polenta taragna con taleggio, gorgonzola e fontina	37
Polpette con manzo, formaggio e mollica di pane	24
Polpette di mare con erbe aromatiche e mandorle	23
Polpette di pane e pecorino con ceci in umido	23

Polpette di pollo in salsa agrodolce	22
Purè di zucca con patate e cipolla	17
Roast beef di maiale alla senape	59
Satay di pollo caramellati con lime e coriandolo	61
Scottadito di fagioli rossi e tonno in crosta di pistacchi	53
Spiedini di calamari con patate e salsa allo yogurt	97
Spiedini di pane e verdure con le salse	97
Spiedini di maiale impanati con patatine	60
Spiedini di tacchino al curry con salsa di arachidi	62
Uovo poché, fonduta di Parmigiano e carciofi	11

Dolci

Babka al cioccolato	71
Baci di Alassio con crema al cioccolato	94
Biscotti morbidi alla zucca	74
Bonnet agli amaretti	41
Budino di cachi e cacao	57
Cialde di mais soffiato con ganache al cioccolato bianco	72
Ciambella alla zucca	75
Ciambella alle mele senza burro	81
Cinnamon rolls	27
Crema al cioccolato al burro	92
Crostata al cioccolato con lamponi farciti	73
Fantasmmini glassati	29
Mini porzioni Sacher	71
Torta banane e cioccolato	69
Tortini cioccolato e pere	70
Tortini dal cuore fondente con salsa al caramello	72

Una bontà
che appartiene a tutti
formaggio



LASCIATI ISPIRARE, SCOPRI
LE RICETTE CON PIAVE DOP!

formaggiopiave.it



Scegliendo prodotti con il **marchio blu**,
peschi bene **anche tu.**



Per la tua spesa scegli prodotti ittici
con il marchio blu MSC, garanzia
di una pesca sostenibile che protegge
l'oceano e le sue preziose risorse.



SETTIMANE
della **PESCA**
SOSTENIBILE
2025

CARCIOFI

**Foglie dure,
cuore tenero**

Coltivati fin dall'antichità, questi ortaggi sono tra i più rappresentativi della cucina mediterranea. La loro forma compatta racchiude un cuore tenero polposo e nutriente, circondato da brattee carnose – spesso chiamate impropriamente “foglie” – che variano per forma, colore e presenza di spine. Se ne coltivano numerose varietà lungo tutta la penisola: dai romaneschi, tondeggianti e senza spine, ai violetti liguri e siciliani, fino agli spinosi sardi, più aromatici e intensi. Versatili in cucina, si gustano crudi in insalata, fritti, stufati, alla romana o ripieni, ma sono anche protagonisti di risotti, paste e secondi raffinati. Ottimi dal punto di vista nutrizionale, sono ricchi di fibre, sali minerali e cinarina, una sostanza amica del fegato e della digestione.

Come pulirli

Non farti ingannare dall'aspetto: pulire i carciofi è più facile di quanto sembri. Indossa dei guanti per evitare di macchiarti le mani e prepara una ciotola con acqua e succo di limone, dove mettere i carciofi appena puliti per non farli annerire. Taglia la punta (circa 3 cm), poi elimina le foglie esterne più dure fino a raggiungere quelle interne, più chiare e tenere. Con un cucchiaino rimuovi il fieno interno e, infine, spella il gambo con un coltellino o un pelapatate. Se ti serve solo il cuore, puoi anche rimuovere del tutto il gambo.



UN MENU con i CARCIOFI



Daniele Rossi

**Food Creator
GialloZafferano**

Daniele Rossi, appassionato di cucina fin da piccolo, ha maturato esperienza nelle brigate di ristoranti internazionali e stellati. Sei anni fa ha aperto i suoi profili social per condividere la sua idea di cucina: moderna e raffinata, ma legata alla tradizione e alle materie prime ricercate. Nel 2022 ha pubblicato il suo primo libro, *Uno Chef Per Amico*, e l'anno successivo è uscito il suo secondo libro, *Sarà come una volta*.





Insalata di carciofi e bresaola

 Preparazione 20 minuti  Cottura no

INGREDIENTI PER 4

carciofi spina 8 - bresaola 400 g
- **Parmigiano Reggiano Dop 100 g**
- **limoni 2 - pepe - sale - olio extravergine**

1. Elimina le foglie esterne più dure dei carciofi, taglia le punte e raschia leggermente il gambo. Una volta puliti, immergili in una ciotola con acqua fredda e il succo di un limone per evitare che anneriscano. Quindi affettali molto sottilmente e condiscili con succo di limone, un filo d'olio, sale e un'abbondante macinata di pepe.

2. Affetta la bresaola e inizia a disporla lungo i bordi, lasciando lo spazio al centro per i carciofi.

3. Disponi i carciofi conditi al centro del piatto, aggiungi un altro filo d'olio a crudo, e termina con delle scaglie o briciole di Parmigiano Reggiano.



Risotto ai carciofi e taleggio

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso 320 g - carciofi spina 4 - taleggio 200 g - limone 1 - scalogno 1 - brodo vegetale - vino bianco 150 ml - pepe - sale - olio extravergine

1. Pulisci i carciofi, eliminando le foglie esterne più dure e la parte spinosa. Tagliali a fettine sottili e mettili a bagno in acqua fredda con il succo del limone. In una padella, fai rosolare lo scalogno tritato con un filo d'olio, poi unisci i carciofi scolati e lascia cuocere aggiungendo man mano un po' di brodo, finché saranno morbidi.

2. Taglia il taleggio a cubetti e tienilo da parte. In una casseruola tosta il riso a secco per un paio di minuti, poi sfuma col vino bianco. Una volta evaporato, inizia ad aggiungere il brodo caldo poco alla volta, mescolando spesso. A metà cottura, unisci i carciofi preparati in precedenza e lascia cuocere.

3. Quando il riso è al dente, spegni il fuoco e aggiungi il taleggio. Mescola bene finché sarà completamente sciolto, poi manteca con un filo d'olio. Impiatta il risotto e completa con una macinata di pepe nero e un po' di scorza di limone grattugiata.



Uovo poché, fonduta di Parmigiano e carciofi

 Preparazione 20 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 2

carciofi 3 - uova 2 - limone 1 - latte 200 ml
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 150 g - aceto 2 cucchiaini - erba cipollina - olio extravergine**

1. Prepara una ciotola con acqua fredda e il succo di un limone, immergendovi anche le due metà spremute. Man mano che pulisci i carciofi, eliminando le foglie esterne più dure e la parte spinosa, mettili nell'acqua per evitare che anneriscano. Poi tagliali a metà, rimuovi l'eventuale fieno interno con un cucchiaino e affettali sottili.

2. Asciuga bene i carciofi con carta da cucina. Porta l'olio a 180° in un pentolino, quindi friggili pochi alla volta fino a quando saranno dorati e croccanti. Scolali su carta assorbente e aggiungi un pizzico di sale.

3. Per la fonduta scalda il latte in un pentolino, poi unisci il Parmigiano Reggiano e mescola continuamente finché il formaggio sarà sciolto e avrai ottenuto una crema vellutata. Per le uova poché, porta a bollire una pentola d'acqua con 2 cucchiaini di aceto. Crea un vortice con un cucchiaino al centro e versaci un uovo, sgusciato su un piattino. Cuoci per circa 3 minuti, poi scolalo con il mestolo forato su carta da cucina. Ripeti con l'altro uovo.

4. Disponi sul fondo del piatto qualche cucchiaino di fonduta di Parmigiano. Adagia al centro l'uovo poché e completa con i carciofi fritti. Decora con un po' di erba cipollina tritata e servi subito.

8 MODI per...

cucinare LA ZUCCA

Con i suoi colori caldi, le forme curiose
e il gusto dolce e avvolgente,
è l'ingrediente perfetto per assaporare
tutto il buono della stagione

a cura di Elena Di Renzo
foto di Antonio Bagnano



L'arancione che scalda la tavola

Simbolo dell'autunno per eccellenza, la zucca è uno degli ortaggi più versatili e apprezzati della stagione. Originaria del Centro America e coltivata già migliaia di anni fa, oggi è protagonista indiscussa delle tavole italiane. Dalle sagre di paese alle cucine più creative, è celebrata ovunque per il suo sapore delicato e il suo colore inconfondibile. Dai tortelli mantovani alle vellutate, continua a conquistare tutti con la sua semplicità.

La sua coltivazione è diffusa in tutta Italia, soprattutto tra Lombardia, Veneto, Emilia Romagna e Campania. La pianta, della famiglia delle Cucurbitaceae, produce frutti grandi e colorati che maturano tra la fine dell'estate e l'autunno. Le varietà commestibili più comuni sono la *Cucurbita maxima*, *moschata* e *pepo*, ognuna con caratteristiche ben precise in termini di sapore, consistenza e utilizzi in cucina.

Dal punto di vista nutrizionale, la zucca è una vera alleata del benessere: composta per oltre il 90% da acqua, ha pochissime calorie, pochissimi zuccheri e zero colesterolo. È ricca di fibre, betacarotene, vitamine A, C ed E, e sali minerali come potassio, magnesio e ferro. Grazie a questo mix, è perfetta per chi segue una dieta ipocalorica, per chi vuole mantenere sotto controllo la glicemia o semplicemente per chi cerca un alimento sano, leggero e saziante.

Ogni varietà ha un carattere tutto suo, e riconoscerle è il primo passo per valorizzarle al meglio in cucina. La Delica, dolce e compatta, è ideale per risotti e vellutate. La Mantovana, farinosa e asciutta, dà il meglio nei tortelli. La Marina di Chioggia, dal gusto intenso, è perfetta per ripieni rustici. La Butternut, delicata e cremosa, si presta a purè e confetture. E la Trombetta di Albenga, soda e profumata, è l'asso nella manica per torte salate e zuppe. Con un pizzico di fantasia, ogni varietà può trasformare un piatto semplice in un vero abbraccio d'autunno.



Semi di zucca

Spesso li scarti senza pensarci, eppure i semi di zucca sono una vera chicca in cucina. Di colore verde chiaro e dalla forma ovale, diventano bianchi una volta essiccati e hanno un sapore delicato, con note dolci e una consistenza croccante davvero piacevole. Tostarli in padella è facilissimo, e ti permetterà di usarli per arricchire insalate, vellutate, pane fatto in casa o impasti rustici. Ottimi anche da soli, come snack sano e saziante, sono una fonte naturale di proteine, vitamine, minerali e acidi grassi buoni. Puoi raccogliarli facilmente dalla zucca fresca durante la pulizia, lavarli e lasciarli asciugare, oppure trovarli già pronti in commercio, al naturale o già tostatati.

Fiori di zucca o zucchina?

Colorati, delicati e amatissimi in cucina: i fiori di zucca e di zucchina sono protagonisti di tante ricette estive, dai fritti croccanti ai ripieni più creativi. Ma sai davvero riconoscerli? Anche se spesso vengono confusi, crescono su piante diverse: i fiori di zucca sulla pianta della zucca, quelli di zucchina su quella della zucchina. A vederli da vicino, i fiori di zucchina sono più piccoli e sottili, con un giallo tenue, mentre quelli di zucca sono più grandi e aranciati. In cucina si usano allo stesso modo, ma quelli di zucchina sono più comuni e facili da trovare.



Aurora Cortopassi

**Ambassador
GialloZafferano**

Creator di ricette vegetariane, con i suoi contenuti offre una finestra su una concezione della cucina genuina, fresca, semplice, che mette al primo posto ingredienti di stagione.

1 Gnocchi di zucca con crema di gorgonzola



Preparazione
50 minuti



Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER GLI GNOCCHI zucca mantovana 500 g, da pulire - **patate rosse** 400 g - **turoli** 2 - **farina 00** 150 g - **sale** - **semola di grano duro rimacinata (per spolverizzare)** **PER LA CREMA DI GORGONZOLA** gorgonzola 150 g dolce - **latte intero** 60 g - **noce moscata** - **sale** - **pepe**

1. Lava bene le patate poi sistemale in una pentola con abbondante acqua fredda salata, senza sbucciarle, e porta a bollore. Intanto sbuccia la zucca, elimina semi e filamenti interni e tagliala a pezzi fino a ottenere 250 g di polpa. Dopo 20 minuti di cottura delle patate, aggiungi la zucca e fai cuocere per altri 15 minuti. Verifica con una forchetta che siano morbide ma sode, scola entrambe senza buttare l'acqua.

2. Sulla spianatoia forma una fontana con la farina, poi schiaccia al centro le patate ancora calde con lo schiacciapatate, eliminando le bucce residue. Aggiungi la zucca e schiaccia nello stesso modo. Unisci i 2 turoli e lavora il composto con un tarocco finché risulterà omogeneo, soffice ma sodo. Forma un panetto, spolveralo con semola e coprilo con un canovaccio per non farlo seccare.

3. Preleva un pezzo di impasto per volta e forma dei filoncini di circa 1,5 cm di spessore, aiutandoti con la semola. Tagliali in tocchetti lunghi circa 1,5 cm, poi modellali a pallina. Riga ogni gnocco con un rigagnocchi o una forchetta, premendo leggermente con il pollice. Adagia man mano gli gnocchi su un vassoio spolverato di semola. Nel frattempo, rimetti sul fuoco l'acqua di cottura delle patate.

4. Elimina la crosta del gorgonzola e taglialo a cubetti. In una padella scalda il latte, poi aggiungi il gorgonzola, una grattata di noce moscata, un pizzico di sale e pepe. Mescola finché il formaggio si sarà sciolto, poi spegni il fuoco. Quando l'acqua bolle, tuffa gli gnocchi: scolali con una schiumarola appena vengono a galla e trasferiscili nella crema di gorgonzola. Salta brevemente a fuoco spento e servi subito.





2 Passata di zucca con spiedini di carne

Preparazione
30 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA PASSATA zucca Butternut 500 g, già pulita - **carote** 300 g - **cipolla** 1 - **olio extravergine** 2 cucchiaini - **brodo vegetale** 600 ml - **sale** - **pepe** **PER LA FONDUTA** panna fresca 100 ml - **Parmigiano Reggiano** Dop grattugiato 60 g **PER GUARNIRE** semi di zucca - timo

1. Pela le carote e tagliale a rondelle, poi riduci anche la zucca a cubetti. Affetta finemente la cipolla e falla appassire in una casseruola con l'olio, quindi unisci zucca e carote. Lascia insaporire qualche minuto, poi copri con il brodo caldo. Cuoci a fuoco medio per circa 25-30 minuti, finché le verdure risultano morbide e il liquido quasi completamente assorbito. Aggiusta di sale e pepe, quindi frulla tutto con un mixer a immersione.

2. Per la fonduta, scalda la panna in un pentolino a fuoco dolce, poi toglì dal fuoco e aggiungi il Parmigiano grattugiato. Mescola energicamente con una frusta fino a ottenere una crema fluida e senza grumi. Tienila da parte.

3. Versa la passata calda nei piatti, aggiungi al centro qualche cucchiaino di fonduta di Parmigiano Reggiano e mescola leggermente per creare un effetto variegato.

4. Guarnisci con una manciata di semi di zucca tostati e qualche fogliolina di timo. Servi subito ben calda.

3 Vellutata di carote con fonduta di Parmigiano

Preparazione
30 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA VELLUTATA zucca Butternut 500 g, già pulita - **carote** 300 g - **cipolla** 1 - **olio extravergine** 2 cucchiaini - **brodo vegetale** 600 ml - **sale** - **pepe** **PER LA FONDUTA** panna fresca 100 ml - **Parmigiano Reggiano** Dop grattugiato 60 g **PER GUARNIRE** semi di zucca - timo

1. Pela le carote e tagliale a rondelle, poi riduci anche la zucca a cubetti. Affetta finemente la cipolla e falla appassire in una casseruola con l'olio, quindi unisci zucca e carote. Lascia insaporire qualche minuto, poi copri con il brodo caldo. Cuoci a fuoco medio per circa 25-30 minuti, finché le verdure risultano morbide e il liquido quasi completamente assorbito. Aggiusta di sale e pepe, quindi frulla tutto con un mixer a immersione.

2. Per la fonduta, scalda la panna in un pentolino a fuoco dolce, poi toglì dal fuoco e aggiungi il Parmigiano grattugiato. Mescola energicamente con una frusta fino a ottenere una crema fluida e senza grumi. Tienila da parte.

3. Versa la vellutata calda nei piatti, aggiungi al centro qualche cucchiaino di fonduta di Parmigiano e mescola leggermente per creare un effetto variegato.

4. Guarnisci con una manciata di semi di zucca tostati e qualche fogliolina di timo. Servi subito, ben calda.





④ Focaccia integrale con zucca e gorgonzola



Preparazione
25 min+rip



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 1 TEGLIA DA 30X40

PER L'IMPASTO farina integrale 300 g - farina 00 200 g - acqua tiepida 350 ml - olio extravergine 2 cucchiai - sale fino 10 g - lievito di birra fresco 8 g
PER GUARNIRE zucca Delica 300 g - gorgonzola dolce 100 g - salvia - olio extravergine - sale

1. Sciogli il lievito di birra nell'acqua tiepida all'interno di una ciotola capiente. Aggiungi i due cucchiai di olio extravergine e mescola bene. Unisci le due farine poco alla volta, iniziando a impastare con un cucchiaino, poi aggiungi il sale fino e prosegui a mano fino a ottenere un impasto morbido, liscio ed elastico. Coprilo con pellicola trasparente e lascialo lievitare in un luogo tiepido per circa 2 ore, finché raddoppia di volume.

2. Nel frattempo taglia la zucca a piccoli cubetti regolari, eliminando buccia e semi. Terminata la lievitazione, ungiti le mani e stendi l'impasto in una teglia rettangolare ben oliata, dandogli una forma regolare e creando le classiche fossette con le dita. Fai riposare l'impasto steso per altri 15-20 minuti.

3. A questo punto condisci la superficie con un filo d'olio, distribuisce i cubetti di zucca in modo omogeneo, qualche foglia di salvia e un pizzico di sale. Cuoci in forno statico preriscaldato a 200° per circa 25 minuti, finché la focaccia sarà dorata e i bordi della zucca leggermente abbrustoliti.

4. Terminata la cottura, sforna la focaccia e, ancora calda, aggiungi dei fiocchetti di gorgonzola sulla superficie. Tagliala a quadrotti e servi subito.

5 Muffin salati alla zucca

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 8 MUFFIN

zucca Butternut 140 g, già pulita - **uova** 2 medie - **latte** 40 g - **olio di semi** 40 g
- **farina 00** 160 g - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 20 g - **lievito istantaneo per preparazioni salate** 10 g - **provola** 50 g - **sale**

1. Pulisci la zucca eliminando la buccia e i semi, tagliala a pezzetti e mettila in un mixer insieme all'olio di semi. Frulla fino a ottenere una purea liscia e omogenea. In una ciotola sguscia le uova, aggiungi un pizzico di sale e il latte, poi lavora tutto con lo sbattitore elettrico per qualche secondo. Versa la purea di zucca e continua a mescolare fino ad amalgamare bene il composto.

2. Aggiungi la farina 00 setacciata, il lievito istantaneo e il Parmigiano Reggiano, poco alla volta. Continua a lavorare con lo sbattitore (o con una spatola) fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Infine incorpora la provola tagliata a piccoli cubetti e mescola bene.

3. Sistema dei pirottini di carta in uno stampo per muffin, poi riempi ogni cavità fino a circa $\frac{3}{4}$ della sua capienza. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per circa 20 minuti, controllando la cottura con uno stecchino: dovrà uscire asciutto. Sforna i muffin, lasciali intiepidire e servili.



6 Purè di zucca con patate e cipolla

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER IL PURÈ zucca Delica 600 g, già pulita - **latte** 200 ml - **olio extravergine** 1 cucchiaino - **sale** - **pepe**

PER GUARNIRE patate 300 g - **zucca** 200 g - **cipolla rossa** $\frac{1}{2}$ - **olio extravergine** 3 cucchiaini - **sale** - **pepe**

1. Taglia le patate e la zucca a cubetti, poi disponili su una teglia rivestita di carta forno, condisci con abbondante olio, sale, pepe e mescola. Cuoci in forno statico per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura e attivando la funzione ventilata negli ultimi minuti.

2. Per il purè, taglia la zucca a cubetti e cuocila in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale per circa 15 minuti a fuoco medio-basso, coprendola con un coperchio. Mescola e aggiungi un po' d'acqua se necessario. Una volta tenera, trasferiscila in una ciotola, aggiungi latte caldo, olio, sale e pepe, poi frulla fino a ottenere una crema vellutata.

3. Impiatta il purè, guarnisci con i cubetti di patate e zucca, aggiungi la cipolla cruda a pezzetti e servi subito.

8 MODI per...



7 Arrosto di pollo con zucca al forno

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4

petto di pollo 1 intero, da 600-700 g - **pancetta** 6-8 fette - **zucca** 700 g già pulita - **olio extravergine** 2 cucchiaini - **miele** 1 cucchiaino - **sale** - **pepe** - **timo** 2-3 rametti

1. Con un coltello incidi il petto di pollo e aprilo a libro. Adagialo su un tagliere con la parte interna rivolta verso l'alto, poi disponi le fette di pancetta su tutta la superficie interna. Arrotolalo su se stesso e legalo con lo spago da cucina per mantenerlo compatto. Condiscilo con un filo d'olio, sale e pepe.

2. Taglia una parte della zucca a fette sottili e l'altra a cubetti regolari. Disponi le fette a raggiera su una teglia foderata con carta da forno e distribuisce i cubetti tutt'intorno. Condisci con olio, sale, pepe e qualche rametto di timo.

3. In una padella antiaderente, rosola il rotolo di pollo a fuoco medio su tutti i lati fino a ottenere una doratura uniforme. Trasferiscilo al centro della teglia con la zucca, spennellalo con un po' di miele e cuoci in forno statico a 180° per circa 40 minuti. A metà cottura, gira il rotolo per una doratura omogenea.

4. Una volta cotto, lascia riposare il pollo qualche minuto fuori dal forno prima di servirlo con le fette di zucca.

8 Crema di zucca con ceci alla paprika

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA VELLUTATA zucca Delica 1,2 kg, già pulita - **cipolla rossa** 1 grande - **aglio** 2 spicchi - **brodo vegetale (o acqua)** 400 ml - **bevanda vegetale (avena o mandorla)** 400 ml - **paprika dolce** 2 cucchiaini - **cumino** ½ cucchiaino - **sale** - **olio extravergine** **PER I CECI** ceci precotti 350-400 g - **olio extravergine** 2 cucchiaini - **paprika affumicata** 2 cucchiaini - **sale** - **pepe** **PER GUARNIRE** yogurt - **basilico** - **timo**

1. Taglia la zucca a fette e la cipolla a spicchi. Disponili su una teglia con gli spicchi d'aglio (non sbucciati), condisci con olio, sale, paprika e cumino. In un'altra teglia sistema i ceci ben asciutti, condisci con olio, paprika affumicata, sale e pepe. Cuoci entrambe le teglie in forno preriscaldato a 200° per 30-35 minuti, attivando la modalità ventilata negli ultimi 10 minuti per dorare bene tutto.

2. Una volta cotti, trasferisci la zucca, la cipolla e l'aglio (privato della buccia) in un frullatore. Aggiungi la bevanda vegetale e il brodo caldo, poi frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Regola la consistenza con più liquido se serve, aggiusta di sale e scalda brevemente sul fuoco.

3. Distribuisce la vellutata nelle ciotole, poi guarnisci con i ceci croccanti, qualche cucchiaino di yogurt, foglie di basilico fresco e un rametto di timo. Servi subito.



SOSTENIBILITÀ europea gusto inconfondibile

Il Prosciutto di San Daniele DOP è tracciabile in ogni fase, anche in vaschetta

Solo cosce di suino italiano, sale marino e 400 giorni di stagionatura naturale all'aria di San Daniele. Il metodo rispetta la tradizione mentre la tracciabilità risponde alle esigenze di oggi in tutta la filiera. Ogni coscia ha la sua storia, che puoi scoprire anche con il QR Code sulle vaschette. Provengono tutte da suini con alimentazione controllata di allevamenti italiani certificati. Il processo produttivo guarda anche alla sostenibilità del territorio. Il microclima della zona, unito alla maestria dei produttori, completa l'opera. A te il piacere di un gusto inconfondibile: un profilo sensoriale dolce e delicato, con note di pane, frutta secca e malto d'orzo. Tradizione, innovazione e sostenibilità si incontrano, "Mano nella mano per un'alimentazione e un futuro migliori". È il mantra del World Food Day 2025 e lo spirito che anima anche il Prosciutto di San Daniele.

Eccellenza per l'alimentazione

Fonte di proteine nobili, vitamine del gruppo B e sali minerali, il Prosciutto di San Daniele DOP ha un basso contenuto di grassi saturi ed è ricco di Omega 3 e 6.



VEGETALE? GUSTO SPAZIALE!

Esalta
il burger
veg con la
cremosità di
**Philadelphia
Vegetale**



Preparazione
30 minuti



Cottura
25 minuti



Raffreddamento
8 ore

Burger di fagioli rossi vegan

Ingredienti per 3 burger: • Panini per hamburger 3 • Fagioli rossi precotti 300 g • Carote 1 • Cipolle rosse ½ • Semi di lino macinati 2 cucchiaini • Olio evo 1 cucchiaino • Sale fino 1 cucchiaino
Per farcire: • Philadelphia Vegetale 150 g • Lattuga q.b.
Per i pomodorini confit: • Pomodorini ciliegino 100 g • Zucchero di canna 20 g • Aceto balsamico 1 cucchiaino • Olio evo q.b. • Sale fino q.b.

Preparazione

1 Rosola cipolla e carota a pezzetti in una padella con un filo d'olio, per circa 10 minuti. Mettile nel mixer con i fagioli scolati dal liquido di conservazione, i semi di lino, il sale e l'olio. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Versalo in una ciotola e aggiungi altri semi di lino per renderlo più compatto. Lascia riposare in frigo per tutta la notte.

2 Cuoci per 5 minuti i pomodorini tagliati a metà in una padella con un filo d'olio, un pizzico di sale, lo zucchero di canna e un cucchiaino di aceto balsamico.

3 Con l'impasto rassodato crea 3 burger utilizzando dei coppapasta da circa 8 cm di diametro, pressando bene con il fondo del cucchiaino. Cuocili in un filo d'olio caldo per circa 5 minuti per lato.

4 Spalma Philadelphia vegetale sulla base del pane, adagia il burger, poi una foglia di lattuga e i pomodorini confit. Chiudi i panini con le calotte e buon appetito!

Crostini di patate dolci con Spada e Philadelphia



Preparazione
20 minuti



Cottura
30 minuti

Sono fette di patate dolci bollite e poi dorate in padella con la buccia. Con una quenelle di Philadelphia Original, spada affumicato e scorza di lime grattugiato. Da provare! Scopri questa e tante altre proposte dolci e salate sullo speciale online di giallozafferano.it



SUBITO pronto

*preparazioni veloci
che piacciono a tutti*

Panini con polpettine, peperoni e cetriolini



Preparazione
25 minuti



Cottura
30 minuti

1. Taglia il peperone a falde e affetta sottilmente la cipolla. Rosolali in padella con un filo d'olio per 15 minuti, poi aggiungi aceto e zucchero per un tocco agrodolce. Intanto prepara le polpettine: in una ciotola unisci la carne macinata, l'uovo, il pangrattato, il Parmigiano, un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Impasta e forma delle palline grandi come una noce.

2. Scalda un filo d'olio in padella e cuoci le polpettine per 10-12 minuti, girandole spesso, finché risultano ben dorate. Intanto, taglia a metà i panini senza separare del tutto le due parti e scaldali leggermente. Taglia anche i cetriolini a pezzetti.

3. Farcisci i panini disponendo alla base qualche foglia di insalata riccia, poi aggiungi un po' di caponatina, i cetriolini e infine 5 polpettine per panino. Richiudi, premi leggermente e servi subito.



INGREDIENTI PER 2 PANINI

panini lunghi tipo mini baguette 2 - carne macinata di manzo 200 g - uovo 1 piccolo
- pangrattato 2 cucchiaini - Parmigiano Reggiano
Dop grattugiato 1 cucchiaino - noce moscata 1
pizzico - peperone rosso 1 grande - cipolla rossa ½
- aceto di vino rosso 1 cucchiaino - zucchero 1
cucchiaino - cetriolini sott'olio - insalata riccia
- olio extravergine - sale - pepe



Manuel Saraceno

**Ambassador
GialloZafferano**

Unisce la passione per la cucina al suo amore per la musica, proponendo un gusto rock a ogni piatto. In un mondo frenetico di ricette super veloci, Manuel sceglie di rallentare e prendersi cura dei suoi piatti in ogni dettaglio.

1 Di pollo in salsa agrodolce



Preparazione
20 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LE POLPETTE petto di pollo 1 kg - mollica di pane 250 g - sale 1 g - pepe nero 0,5 g - cipolla in polvere 2 g - paprika dolce 2 g **PER LA PASTELLA** farina 120 g - acqua fredda 200 g - sale 0,5 g - pangrattato 100 g **PER LA SALSA AGRODOLCE** concentrato di pomodoro 65 g - zucchero 60 g - acqua 250 g - aceto di mele 60 g - peperoncino secco 0,5 g - semi di sesamo bianco 0,2 g - semi di sesamo nero 0,2 g - fecola di patate 25 g - acqua 20 g

- 1. Pulisci il petto di pollo** da ossicini e grasso. Disponilo nel mixer, unisci la mollica, sale, pepe, paprika, cipolla in polvere e frulla fino a ottenere un composto omogeneo.
- 2. Ricava 40 g d'impasto** e forma le polpette. Con queste dosi ne verranno circa 22. Per la pastella unisci alla farina il sale e l'acqua fredda, mescolando con la frusta. Immergi le polpette nella pastella, fai scolare l'eccesso e tuffale nel pangrattato.
- 3. Friggi le polpette** in olio di semi a 165°, poche alla volta, per circa 4 minuti, finché saranno ben dorate. Quindi scolale su fogli di carta assorbente per frittura.
- 4. Per la salsa**, porta a bollore l'acqua con lo zucchero e il concentrato di pomodoro. Unisci l'aceto e cuoci per 8 minuti a fuoco medio. Diluisci la fecola con 2 cucchiaini d'acqua fredda, uniscila alla salsa e falla addensare per 2-3 minuti mescolando. Quando sarà sciroposa, versala in una ciotola, spolverizzala con i semi di sesamo bianchi e neri e servi le polpette ben calde accompagnate dalla salsa.



6 irresistibili POLPETTE

Facili, veloci, economiche. Tutti le adorano e sono lo svuotafrigo ideale per riciclare ogni avanzo

a cura di Marilena Bergamaschi

② Di pane e pecorino con ceci in umido

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

polpa di pomodoro 500 g - **uova** 3 - **pecorino romano grattugiato** 70 g
- **mollica di pane raffermo** 200 g - **cipolla** 1 - **aglio** 1 spicchio - **farina**
- **zucchero** - **rosmarino** - **olio di semi** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Fai appassire la cipolla, tritala con un filo d'olio extravergine, ½ spicchio d'aglio e un pizzico di sale per 3-4 minuti. Aggiungi il pomodoro, un cucchiaino di zucchero, copri e prosegui la cottura per circa 20 minuti. Unisci i ceci e cuoci ancora per 10 minuti, finché la salsa sarà densa. Regola di sale e di zucchero.

2. Spezzetta intanto la mollica e frullala nel mixer con le uova, il pecorino, la maggiorana sbriciolata finemente, l'aglio, sale e pepe. Con le mani inumidite, forma con il composto delle polpette rotonde di circa 3 cm di diametro e passale nella farina.

3. Scalda abbondante olio di semi in una padella ampia e friggi le polpette, poche alla volta, per 4-5 minuti, finché saranno dorate in modo uniforme. Sgocciolale su carta assorbente da cucina, aggiungile nella padella con la salsa di pomodoro, copri e prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 7-8 minuti. Spolverizzele con foglioline di rosmarino e servi.



③ Di mare con erbe aromatiche e mandorle

 Preparazione 15 min+rip  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

nasello 200 g, anche surgelato - **uova** 2 - **vino bianco** 200 ml - **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g
- **patate lesse** 2 - **tonno sott'olio** 100 g, sgocciolato
- **acciughe sott'olio** 2 - **capperi dissalati** 1 cucchiaino
- **aglio** ½ spicchio - **prezzemolo** - **basilico**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Immergi la polpa di nasello in una pentola con 200 ml d'acqua e il vino bianco in leggera ebollizione, cuocila per 2 minuti, poi scolala e schiaccia con una forchetta.

2. Unisci le patate lesse schiacciate, il tonno sbriciolato, le acciughe sott'olio schiacciate e ridotte in crema, i capperi dissalati tritati con l'aglio e un ciuffo di prezzemolo e uno di basilico, il Parmigiano Reggiano grattugiato e le uova. Poi regola di sale e pepe e amalgama bene il composto lavorandolo con una forchetta.

3. Con le mani inumidite, forma tante polpettine tonde, passale nella farina di mandorle, disponile sulla placca foderata con carta da forno, irrorale con un filo d'olio e cuocile in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, girandole a metà cottura, finché saranno dorate in modo uniforme.





4 Con manzo, formaggio e mollica di pane

 Preparazione 20 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

manzo macinato 300 g - salsiccia 100 g - Grana Padano Dop grattugiato 60 g - uova 2 - mollica di pane 50 g - latte - prezzemolo - pangrattato - farina - noce moscata - aglio ½ spicchio - olio di semi di arachide - sale - pepe

1. Spezzetta la mollica e mettila a bagno in una ciotola col latte per circa 5 minuti. Versa in una ciotola la carne macinata, la salsiccia sbriciolata finemente, 2 uova, l'aglio tritato con il prezzemolo e il Grana Padano.

2. Incorpora al composto la mollica strizzata e sbriciolata e mescola bene, poi regola di sale, pepe e noce moscata. Forma con le mani inumidite tante polpettine tonde, passale nella farina, scuotendole per eliminare l'eccesso. Immergile nell'uovo rimasto sbattuto, quindi passale nel pangrattato.

3. Scalda abbondante olio in una padella ampia, aggiungi le polpette, poche per volta, e rosolale in modo uniforme a fuoco medio circa 3-4 minuti per parte, finché saranno dorate e ben cotte all'interno. Scolale su carta assorbente, salale e servile calde.



5 Di fagioli e lenticchie in salsa con gli spaghetti

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

spaghetti 280 g - fagioli borlotti 120 g, precotti - lenticchie 120 g, precotte - porro 1 piccolo - tahina 2 cucchiaini - aglio ½ spicchio - prezzemolo - paprika - cumino in polvere - amido di mais - sugo di pomodoro 400 g - olio di semi di arachide - olio extravergine - sale - pepe - basilico

1. Passa al mixer fagioli e lenticchie con la parte bianca del porro tagliata a fettine, prezzemolo, aglio e 2-3 cucchiaini d'acqua fino a ottenere un composto denso. Versalo in una ciotola, aggiungi la tahina, 1 cucchiaino di paprika, un pizzico di cumino, un cucchiaino di amido, sale, pepe, poi mescola bene per amalgamare tutto.

2. Preleva col cucchiaino piccole quantità di composto e forma tante polpettine grandi come una noce. Passale nell'amido, scuotendole per eliminare l'eccesso. Scalda abbondante olio di semi in una padella a bordi alti e friggi le polpettine, poche per volta, finché saranno dorate. Scolale su carta assorbente, sala, poi aggiungile nel sugo e falle insaporire a fiamma bassa per 3-4 minuti.

3. Cuoci intanto la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolala al dente, conservando 3 cucchiaini d'acqua di cottura, versa tutto nella padella con il sugo, fai insaporire mescolando per 1 minuto, poi servi decorando con foglie di basilico.



6 Di patate con cuore di formaggio



Preparazione
20 minuti



Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

patate farinose 500 g - Emmentaler 100 g
- farina 00 - uova 2 - Grana Padano Dop 60 g
- pangrattato 150 g - noce moscata - olio
di semi di arachide - sale - pepe

1. Disponi le patate in una pentola, copri-
le con abbondante acqua fredda, salale, metti
il coperchio e porta a ebollizione. Abbassa
la fiamma e cuocile per circa 30-35 minuti.
Intanto, taglia il formaggio a dadini piccoli.

2. Scola le patate, lasciale intiepidire
leggermente, sbucciale e passale allo
schiacciapatate, raccogliendo il purè in una
ciotola. Unisci 1 uovo, il Grana Padano, noce
moscata grattugiata e regola di sale e pepe.

3. Prepara con il composto tante polpette
rotonde. Pratica un incavo al centro di
ciascuna, inserisci 1 dadino di Emmentaler,
poi richiudi. Passale prima nella farina,
poi nell'uovo rimasto sbattuto e infine nel
pangrattato. Friggile in abbondante olio
ben caldo, sgocciolale con il mestolo forato
su carta assorbente da cucina e servile con
insalata mista e verdure di stagione.



IL CONSIGLIO

Le polpette si prestano bene a essere
preparate in anticipo, congelate
da crude e conservate su vassoi
in un solo strato, coperte con pellicola.
Per consumarle, lasciale scongelare
per un paio d'ore poi cuocile, fritte
o in forno, secondo la ricetta scelta.
In freezer durano circa un paio di mesi.

ricette con la
**friggitrice
ad aria**



**Benedetta
Rossi**

Benedetta impara a cucinare dalla nonna e dalla zia, poi fa esperienza nella cucina dell'agriturismo di famiglia. Oltre 10 anni fa inizia a condividere tutorial su YouTube e in seguito apre un sito, dove dispensa idee, ricette e consigli utili, diventando una voce autorevole del mondo culinario, capace di ispirare milioni di persone. Il mondo di Fatto in Casa da Benedetta oggi spazia dai social media alla televisione, dai libri ai prodotti per la casa.



Cotolette di zucca



Preparazione
5 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucca Butternut o altra varietà 600 g - **uova** 2 - **pangrattato** 150 g - **farina**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Ricava dalla zucca 4 fette spesse circa 1,5 cm. Elimina la buccia da ogni fetta, poi salale e sistemale una sopra l'altra, così da farle insaporire meglio da entrambi i lati.

2. Passa alla panatura, quindi prepara tre piatti mettendo in uno la farina, in un altro le uova sbattute con un pizzico di sale e nell'ultimo il pangrattato. Al pangrattato aggiungi il formaggio grattugiato e un pizzico di pepe, dopodiché dai una mescolata con le mani. A questo punto, foderà il fondo del cestello della friggitrice ad aria con un foglio di carta forno.

3. Pana le fette di zucca, passandole prima nella farina, poi nell'uovo, bagnandole su tutti i lati. Infine, ricopri bene con il pangrattato. Una volta panate, sistemale man mano nel cestello della friggitrice ad aria.

4. Condiscile nebulizzandole con un po' di olio spray (se non lo hai a disposizione, versa semplicemente un filo d'olio). Inserisci il cestello e cuoci a 190° per 20 minuti, girando le fette a metà cottura e condendole nuovamente con un po' di olio. Le tue cotolette di zucca sono pronte da gustare.



IL CONSIGLIO

Per rendere ancora più croccanti le fette di zucca puoi realizzare una doppia panatura: fatta la prima, ripassale nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Inoltre puoi arricchire la panatura con qualche spezia ed erba aromatica, come curcuma, paprika, rosmarino, timo ecc...



Cinnamon rolls

 Preparazione 25 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 CINNAMON ROLLS

PER L'IMPASTO latte 120 ml - olio di semi 60 g - zucchero 40 g
- lievito istantaneo in polvere per friggitrice ad aria 13 g - farina 230 g
PER LA FARCITURA zucchero di canna 40 g - cannella in polvere
1 cucchiaino - burro 30 g

- 1. Per l'impasto**, in una ciotola versa il latte e l'olio. Aggiungi lo zucchero e il lievito istantaneo in polvere per friggitrice ad aria, quindi inizia a mescolare con una forchetta. A questo punto unisci la farina poca alla volta e continua a mescolare con la forchetta, poi, quando l'impasto diventa consistente, prosegui con le mani.
- 2. Trasferisci l'impasto** su un piano infarinato e continua a lavorarlo con le mani fino a ottenere un panetto liscio, omogeneo e non appiccicoso. Stendilo con il mattarello fino a ottenere un rettangolo dello spessore di circa mezzo cm: ecco pronta la base.
- 3. Per la farcitura**, in una ciotola mescola lo zucchero di canna con la cannella in polvere. Spennella con il burro fuso metà della superficie dell'impasto, poi cospargi con il mix di zucchero e cannella. Ora copri la parte farcita con l'altra metà dell'impasto, quindi spennella la superficie con il burro fuso e spolverizza nuovamente con il mix di zucchero e cannella.
- 4. Arrotola bene** l'impasto su se stesso, rifila le estremità e suddividilo in 6 parti uguali. Inserisci i cinnamon rolls in dei pirottini di carta forno e sistemali nel cestello della friggitrice ad aria. Cuocili a 160° per 10 minuti (non occorrerà girarli a metà cottura). Ecco pronti i tuoi cinnamon rolls.



IL TOCCO IN PIÙ

Vuoi dei cinnamon rolls ancora più golosi?
Guarniscili con la glassa o la ghiaccia reale, facendo tante striscioline con un sac-à-poche.

NUOVO LIBRO



BENEDETTA ROSSI TORNA CON UNA NOVITÀ

Questa volta la parola d'ordine è light: piatti leggeri, ma allo stesso tempo gustosi per vivere tutto il piacere della tavola senza rinunciare alla salute, al benessere e alla comodità della friggitrice ad aria. Se vuoi scoprire le potenzialità di questo insostituibile elettrodomestico e tantissime ricette, consulta il nuovo libro "In cucina con la friggitrice ad aria – 200 nuove ricette veloci e leggere": idee facili e gustose, ingredienti semplici, soluzioni light per la cucina di ogni giorno, decine di foto e consigli furbi.



1 Mummie di sfoglia



Preparazione
10 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 20 PEZZI

pasta sfoglia rettangolare 2 confezioni - **wurstel grandi 10** - **ketchup** **PER GLI OCCHI** **maionese** - **pepe nero in grani**

1. Srotola la pasta sfoglia direttamente sulla carta forno in dotazione. Con una rotella o un coltello affilato, ricava tante strisce sottili, larghe circa 5 mm. Taglia ogni wurstel a metà per ottenere 20 pezzi.

2. Avvolgi ciascun pezzo di wurstel con le strisce di sfoglia, incrociandole in modo irregolare per simulare le fasciature di una mummia. Lascia libera una piccola porzione nella parte superiore per poter creare il volto. Disponi tutte le mummie su una teglia rivestita con la carta forno della sfoglia.

3. Cuoci in forno statico preriscaldato a 190° per circa 12-14 minuti, finché la sfoglia sarà gonfia e dorata. Sforna e lascia intiepidire.

4. Per gli occhi, crea due piccoli puntini con la maionese nella zona lasciata libera e completa con un granello di pepe nero al centro di ciascuno. Servi le mummie di sfoglia accompagnandole con ciotoline di ketchup.

CENA DA paura!

Per una notte di Halloween da brivido, sorprendi i più piccoli con ricette semplici, divertenti e spaventosamente gustose

a cura di Elena Di Renzo



IL CONSIGLIO

Per una variante vegetariana, puoi sostituire il wurstel con bastoncini di zuccina o carota appena grigliate. Aggiungi anche un cubetto di provola o scamorza all'interno: darà al ripieno una nota filante e ancora più saporita.



2 Occhi di spaghetti al pomodoro

Preparazione 20 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4-5

spaghetti 320 g - polpa di pomodorini 800 g - olive nere denocciolate 10 - aglio 4 spicchi - olio extravergine - sale - pepe PER DECORARE ciliegine di mozzarella 15 - rondelle di olive nere 15

1. Trita le 10 olive nere fino a ottenere un battuto molto fine. In una padella scalda un generoso filo d'olio con gli spicchi d'aglio schiacciati. Una volta dorati, aggiungi la polpa di pomodorini, il battuto di olive, sale e pepe. Cuoci a fuoco basso per 20-25 minuti, mescolando ogni tanto. A fine cottura elimina l'aglio e tieni da parte qualche mestolino di sugo.

2. Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolali al dente. Trasferiscili nella padella con il sugo e continua la cottura a fuoco basso, mescolando. Nel frattempo, stendi un po' del sugo tenuto da parte sul fondo di una teglia di coccio e, con l'aiuto di una forchetta e un mestolo, forma circa 15 nidi di spaghetti, sistemandoli ordinatamente nella teglia.

3. Posiziona al centro di ogni nido una mozzarellina intera, premendola delicatamente, e completa l'occhio adagiando sopra una rondella di oliva nera. Servi i nidi caldi direttamente nella teglia di coccio.



3 Fantasmini glassati

Preparazione 15 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 11 FANTASMINI

carote 2 (180 g) - zucchero 100 g - uova 2 - olio di semi di arachidi o olio di oliva 70 g - farina 200 g - lievito per dolci 2 cucchiaini **PER LA GLASSA BIANCA** zucchero a velo 190 g - latte o succo di limone 2 cucchiaini **PER GLI OCCHI** perline di zucchero nere o gocce di cioccolato

1. In un mixer frulla le carote crude tagliate a pezzi insieme all'olio, fino a ottenere una crema liscia e arancione. In una ciotola, monta le uova con lo zucchero per circa 2 minuti, finché diventano chiare e spumose, poi unisci la crema di carote e mescola bene. Aggiungi la farina setacciata insieme al lievito e amalgama bene tutto.

2. Distribuisci il composto in stampini in silicone leggermente unti, riempiendoli per circa due terzi. Cuoci in forno statico a 175° per circa 25 minuti. Fai raffreddare completamente i fantasmini prima di sformarli poi, se necessario, elimina la cupoletta e capovolgi i muffin: la parte piatta sarà la base, la curva la testa del fantasma.

3. Prepara la glassa mescolando lo zucchero a velo con il latte o il succo di limone, fino a ottenere una crema liscia e fluida. Versane un cucchiaino su ogni fantasma, lasciandola scivolare sui lati. Nella parte superiore, applica 2 perline di zucchero nere o gocce di cioccolato per creare gli occhi, premendo delicatamente perché restino ben fissate. Lascia asciugare la glassa e servi.



SOGLIOLA

Sano e gustoso, è un pesce dal sapore leggero e delicato messo in risalto da questa ricetta elegante e leggera

Pesce piatto molto apprezzato per la sua carne bianca, tenera e delicata, la sogliola è povera di grassi e ricca di proteine quindi ideale per un'alimentazione leggera e salutare. Contiene inoltre numerosi sali minerali come fosforo, potassio e selenio, importanti per il nostro benessere. In cucina è molto utilizzata perché priva quasi del tutto di lisce. Il suo sapore è fine e non invasivo, adatto anche ai bambini e agli anziani. La sogliola si presta anche a diverse cotture semplici e

raffinate. La ricetta più classica è la sogliola alla mugnaia con burro, limone e prezzemolo. Ottima anche al vapore, condita solo con un filo d'olio extravergine d'oliva. Può essere cucinata al forno con verdure o patate per un piatto completo. In padella, si abbina bene a erbe aromatiche come timo e maggiorana. Sfilettata, è perfetta per preparazioni sfiziose come gli involtini ripieni. Grazie alla sua versatilità, la sogliola è uno degli ingredienti protagonisti della cucina mediterranea chic.

Preparazione
15 minuti

Cottura
6 minuti

INVOLTINI DI SOGLIOLA AL PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

filetti di sogliola 600 g

- **prosciutto crudo** 120 g

- **porro** 1-2 guaine - **aneto**

1 rametto - **scorza di limone**

bio - **vino bianco** - **olio**

extravergine - **pepe rosa**



1 Condisci il pesce

Dividi a metà, nel senso della lunghezza, i filetti di sogliola e adagiali su un tagliere. Sala poco e insaporisci con scorza di limone grattugiata e ciuffetti di aneto.



2 Taglia il salume

Riduci il prosciutto a stricoline sottili della misura dei filetti di sogliola e appoggiale sopra ciascun filetto.



3 Prepara i nastri

Taglia la guaina del porro, nel senso della lunghezza, in modo da ricavare tanti filetti sottili da usare come nastri per fissare l'involtino.



4 Avvolgi

Tuffa i nastri di porro ottenuti in un pentolino con acqua bollente, cuocili per 1-2 minuti, poi sgocciolali su carta assorbente e lascia intiepidire. Quindi, avvolgi i filetti preparati e fissali coi nastri.

5 Cuoci e servi

Scalda un filo d'olio in una padella. Aggiungi i rotolini e rosolali a fiamma media un minuto per parte. Sfuma con 2-3 cucchiaini di vino bianco, lascialo evaporare, poi servili subito ben caldi, spolverizzati con aneto e bacche di pepe rosa sbriciolate.



IL CONSIGLIO

Puoi sostituire le sogliole con altri pesci più economici come la platessa e il prosciutto con lo speck. Se non ti piace l'aneto, usa prezzemolo o menta.



PIZZOCCHERI

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

pizzoccheri secchi 400 g - **verza** 400 g - **patate** 3
- **aglio** 2 spicchi - **formaggio Valtellina Casera**
(o simile) 200 g - **Grana Padano Dop grattugiato**
- **salvia** 1 rametto - **burro** 100 g - **sale**

1. Pulisci la verza eliminando le foglie esterne più dure e la costa centrale, poi tagliala a striscioline. Sbuccia le patate, lavale e tagliale a cubetti regolari. Porta a bollore una pentola con abbondante acqua salata e cuoci verza e patate per 15 minuti.

2. Aggiungi nella pentola i pizzoccheri e prosegui la cottura per 10-12 minuti, oppure secondo il tempo indicato sulla confezione, mescolando spesso.

3. Scola pasta e verdure, poi trasferisci $\frac{1}{3}$ della pasta in una teglia imburrata, aggiungi un po' di Casera a fette, spolverizza con il Grana e prosegui alternando gli strati, fino a esaurire gli ingredienti. Lascia raffreddare, copri con una pellicola e congela.

4. Per servire, scongela i pizzoccheri, poi sciogli il burro a fuoco medio insieme agli spicchi d'aglio e alla salvia in un padellino, quindi versa tutto sulla pasta. Disponi la teglia in forno già caldo a 200° e cuoci i pizzoccheri per 4-5 minuti, poi servili.



IL CONSIGLIO

Se non trovi il Valtellina Casera, puoi usare il Latteria o altri formaggi di montagna a pasta semidura. Ottimi anche l'Asiago o il Montasio.

Scherzetto & Dolcetto con il CIOCCOLATO

**Dovevi vederla
quando ho detto
"Vuoi della zucca
con il tè?"**



Cookies con zucca e gocce di cioccolato

Ingredienti per 18 cookies

- 300 g zucca (delica) con buccia • 200 g di gocce di cioccolato Emilia Zàini
- 260 g di farina • 100 g di burro • 80 g di zucchero semolato • 50 g di zucchero di canna • un cucchiaino di estratto di vaniglia • una punta di cucchiaino di lievito per dolci • un pizzico di sale
- un pizzico di cannella (opzionale).

Preparare la purea di zucca: mettete la zucca tagliata a pezzi, mantenendo la buccia, in una teglia rivestita con carta forno e fare cuocere, per circa 35-40 minuti, in forno preriscaldato a 200°. Eliminare poi la buccia, frullare la polpa per ottenere 100 g di purea.

In una ciotola unire il burro fuso, lo zucchero bianco e quello integrale, mescolare bene. Aggiungere la purea di zucca, l'estratto di vaniglia e mescolare fino ad amalgamare bene il tutto. Unire la farina, un pizzico di sale, il lievito e la cannella q.b.

Mescolare con una spatola fino ad ottenere un impasto morbido e ben amalgamato, incorporare anche le gocce di cioccolato. Far riposare in frigo almeno 30-40 minuti.

Pre-riscaldare il forno a 180°C con funzione ventilato, rivestire una teglia con carta forno e sistemare, al suo interno, l'impasto dei cookies, di modo da ricoprirne bene la superficie. Cuocere per circa 15 minuti. Una volta raffreddato tagliare con un coltello e ricavare dei quadrotti.



Preparazione
60 minuti



Il cioccolato accompagna da sempre momenti dolci e gioiosi della nostra vita. E quando ha il profumo del Cioccolato fondente Emilia Zàini dà ancora più valore ai nostri gesti di condivisione, come un dolce pensato con il cuore. Dal 1913 a oggi la sua ricetta perfetta ha preso tante

forme diverse, per esempio con le Gocce di Cioccolato extra fondente Emilia Zàini. Sono ideali per creare gli occhi di fantasmini e pipistrelli ad Halloween, per "scrivere" messaggi su una torta o per esaltare la dolcezza naturale della zucca. Cerchi ispirazione? Sfoglia **"Storie di cioccolato"**, il ricettario Zàini che custodisce un tesoro di racconti (con ricette!) al cioccolato. Scoprilvi tutti nella sezione

Ricette di zainispa.com





**FATTORIA
dei SAPORI**
NATURA A REGOLA D'ARTE



Scopri di più!

ARRIVA IL CONCORSO

**il Gusto
che unisce!**

PROVA A

VINCERE
OGNI GIORNO

**ACQUISTANDO 1 PRODOTTO
FATTORIA DEI SAPORI**



**UN BUONO
SPESA***

OGNI GIORNO

**UN iPhone
16 PRO**

OGNI MESE



SCOPRI DI PIÙ WWW.ILGUSTOCHEUNISCE.IT

Concorso "IL GUSTO CHE UNISCE" valido dal 01/10/25 al 31/12/25 (Instant win attivo dalle ore 15:00 del 1/10 alle ore 23:59 del 31/12/25). Montepremi € 9.627,00. Estrazione delle riserve entro il 31/03/26. Conserva il documento d'acquisto. Regolamento completo disponibile su www.ilgustocheunisce.it | * il premio consiste in buoni spesa per un valore complessivo di € 60.

SAPORI

della
tradizione

Bagna càuda



Preparazione
30 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

teste d'aglio 4-5 - **acciughe sotto sale** 500 g - **latte** 500 ml - **aceto** - **pepe** **PER ACCOMPAGNARE** verdure miste crude e cotte tagliate a fette come per il pinzimonio - fette di pane casereccio tostato

1. Metti gli spicchi d'aglio spellati in un pentolino con il latte, porta a ebollizione e cuoci a fiamma bassa per 12-15 minuti, finché saranno morbidi. Scolali e schiacciali con la forchetta, riducendoli in crema. Dissala e pulisci le acciughe sotto acqua corrente, metti a bagno i filetti per 5 minuti in acqua fredda con 1-2 cucchiaini di aceto, poi sgocciolali.

2. Scalda 100 ml d'olio in una casseruola, unisci i filetti di acciughe e cuoci a fiamma molto bassa per 6-7 minuti, mescolando finché saranno sciolti. Unisci la crema d'aglio e 150 ml d'olio e prosegui la cottura a fiamma bassissima per 2-3 minuti. Incorpora ancora circa 150 ml d'olio, fino a ottenere una salsa non troppo densa e continua a cuocere per 2-3 minuti mescolando spesso, senza far friggere l'olio.

3. Suddividi la bagna càuda nelle ciotole (se hai gli appositi fornelli individuali, accendi i lumini e metti sopra le ciotole per mantenere calda la preparazione), spolverizzala con abbondante pepe e servi con verdure in pinzimonio o crostini tostati.

Piemonte





1 Bocconcini di manzo con fonduta e polenta

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 6

polpa di manzo 600 g - **burro** 70 g - **olio extravergine** 1 cucchiaino - **scalogno** 1 - **vino rosso** 1 bicchiere - **brodo** 500 ml - **farina di mais per polenta** 250 g - **rosmarino** 1 rametto - **alloro** - **sale** - **pepe**

1. Per la carne taglia a cubetti la polpa di manzo. In una padella antiaderente, fai sciogliere il burro con l'olio e lo scalogno tritato, quindi soffriggi i cubetti di manzo, rigirandoli perché prendano colore da ogni lato. Irrora con il vino, lascia sfumare e poi copri la carne con il brodo. Regola sale e pepe, insaporisci con l'alloro e lascia cuocere per 30 minuti circa.

2. Per la polenta porta a bollore 1,6 l di acqua salata, unisci 1 rametto di rosmarino e una goccia di olio, quindi versa lentamente la farina di mais a pioggia e cuoci per 30 minuti circa. Ungi 6 stampini da ciambella da 8 cm di diametro, distribuiscici la polenta e lascia raffreddare. Poi, sforma le ciambelline e gratinale in forno con la funzione grill per 3-4 minuti.

3. Per la fonduta versa il latte in un tegame, aggiungi il taleggio tagliato a cubetti e poi disponi il tegame in una pentola più grande con acqua bollente. Lascia fondere il formaggio a fuoco basso per circa 15 minuti, poi filtra e regola sale e pepe. Per servire, disponi nel piatto le ciambelline di polenta, aggiungi i bocconcini di manzo e irrori con la fonduta. Infine, decora con qualche foglia di alloro.



IL TOCCO IN PIÙ

Per una versione vegetariana, sostituisci la carne con un mix di funghi trifolati (champignon, porcini e finferli): saporiti e carnosi, si sposano benissimo con la fonduta e la polenta.

6 piatti con la POLENTA

Regina delle tavole del Nord Italia, questa preparazione nasce dalla tradizione contadina e conquista tutti con deliziose varianti

a cura di Marilena Bergamaschi

② Con le vongole in guazzetto

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

polenta di mais istantanea 320 g - **vongole** 1 kg - **pomodori pelati** 750 g
- **aglio** 1 spicchio - **prezzemolo** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Lascia le vongole** immerse in acqua fredda per 30 minuti, quindi scolale e sciacquale. Scalda un giro d'olio in una padella, versa le vongole, copri e aspetta qualche minuto che si aprano. Poi, sgusciaie e filtra l'acqua di cottura.
- 2. Trita l'aglio** con un ciuffo di prezzemolo e fai colorire il trito in una padella a parte con 5-6 cucchiari di olio, aggiungi i pelati e fai sobbollire per 10 minuti. A questo punto, unisci le vongole sgusciate con la loro acqua di cottura filtrata e fai restringere sul fuoco.

3. Prepara la polenta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, avendo cura di lasciarla un pochino morbida. Per servire, distribuisci la polenta nei piatti, aggiungi le vongole con il loro sugo e infine condisci con un giro d'olio e altro prezzemolo tritato.



③ Taragna con taleggio, gorgonzola e fontina

 Preparazione
15 min+rip

 Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6

polenta taragna istantanea 400 g - **taleggio** 100 g
- **gorgonzola** 100 g - **formaggio tipo latteria o fontina** 100 g - **burro** 50 g - **sale**

- 1. Metti sul fuoco** una pentola con la quantità di acqua indicata sulla confezione della polenta. Intanto, taglia i formaggi a dadini.
- 2. Quando l'acqua** raggiunge l'ebollizione, sala e versa la polenta a pioggia, mescolando con la frusta per evitare che si formino i grumi.
- 3. Appena la polenta** è cotta, aggiungi il burro a tocchetti, mescola e quindi unisci tutti i formaggi tagliati a dadini. Mescola con cura fino a ottenere una polenta cremosa e servi subito.



IL CONSIGLIO

Quando aggiungi i formaggi, mescola con energia dal fondo verso l'alto: così non si attaccheranno e la polenta resterà cremosa e filante.





4 Tortino di polenta saracena con rognone

 Preparazione 25 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

rognone di vitello 1 kg, pulito - **funghi champignon** 400 g - **aglio** 1 spicchio - **armagnac o marsala secco** 1 bicchierino - **burro** 60 g - **aceto di vino bianco** 100 ml - **gorgonzola** 150 g - **olio extravergine** - **prezzemolo** - **sale** - **pepe** **PER LA POLENTA** farina di grano saraceno istantanea 480 g - **burro** 50 g

1. Prepara la polenta come indicato sulla confezione. Quando è pronta, aggiungi il burro a pezzetti e mescola con cura. Distribuiscila in 6 stampini unti d'olio e lasciala rassodare.

2. Immergi il rognone in acqua e aceto per 10 minuti, poi scolalo, sciacqualo e taglialo a fettine. Fallo saltare in padella con un giro d'olio e lo spicchio d'aglio. Aggiungi i funghi affettati e cuoci insieme per qualche minuto, finché saranno teneri.

3. In un'altra padella antiaderente, sciogli il burro, trasferisci le fettine di rognone con i funghi, irrori con l'Armagnac e fiammeggia.

4. Aggiungi il gorgonzola a pezzetti e, se serve, poca acqua, mescola per scioglierlo completamente. Spegni il fuoco, regola sale, pepe e spolverizza con il prezzemolo tritato. Sforma i tortini di polenta rovesciandoli al centro dei piatti, aggiungi il rognone di vitello trifolato con i funghi e servi.



5 Con cavolo nero e uova di quaglia

 Preparazione 30 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina di mais istantanea 480 g - **burro** 20 g - **uova di quaglia** 12 - **cavolo nero** 1 kg - **cipolla** 1 media - **pancarrè** 100 g - **ricotta** 50 g - **Grana Padano Dop grattugiato** 1 cucchiaino - **rosmarino** 1 rametto - **tartufo nero** 10 g (facoltativo) - **olio extravergine** - **brodo vegetale** - **sale** - **pepe**

1. Sfoglia il cavolo nero e taglialo a listarelle. Quindi rosolalo per 15 minuti in padella con olio e cipolla tritata. Togli dal fuoco, unisci il pancarrè e il rosmarino tritati e infine la ricotta. Mescola fino a ottenere un composto liscio e compatto; se è troppo solido, aggiungi brodo, se è troppo liquido, un cucchiaino di pangrattato.

2. Forma sei quenelle aiutandoti con due cucchiaini e poi disponile in una teglia ricoperta con carta da forno, spolverizza con il Grana Padano e unisci qualche fiocco di burro. Cuoci in forno ventilato a 175° fino a gratinatura: calcola 5-6 minuti. Intanto, prepara la polenta secondo le istruzioni indicate sulla confezione.

3. Sciogli una noce di burro in una padella antiaderente, poi apri le uova di quaglia, versale nel tegame e cuocile per pochi minuti. Per servire, sistema due cucchiaini di polenta in una fondina, adagia due quenelle gratinate e quindi 2 uova. Se ti piace, guarnisci con tartufo nero grattugiato.



6 Con gulash alla paprika



Preparazione
25 minuti



Cottura
240 minuti

INGREDIENTI PER 4

polpa di manzo 800 g - **cipolle** 3 - **vino rosso** 200 ml
- **concentrato di pomodoro** 2 cucchiaini - **aglio** 1
spicchio - **alloro** 1 foglia - **maggiorana** 2 rametti
- **paprika dolce** 1 cucchiaino - **paprika piccante** 1
cucchiaino - **farina di mais per polenta** 300 g - **farina**
- **brodo vegetale** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Rosola in una casseruola la carne a tocchetti con 4 cucchiaini d'olio, alloro e maggiorana per 4-5 minuti a fiamma viva, mescolando spesso, poi sgocciola la carne e tienila da parte.

2. Unisci le cipolle tritate e rosolare a fuoco dolce per 6-7 minuti, mescolando. Trasferisci di nuovo la carne nella pentola e prosegui la cottura a fiamma media per 10 minuti, mescolando.

3. Spolverizza con 1 cucchiaino di farina. Sfuma con il vino, lascialo evaporare, unisci la paprika piccante e quella dolce, l'aglio tritato e il concentrato di pomodoro diluito in 2 dl di brodo caldo. Sala, pepa, copri e cuoci a fiamma bassa per 3 ore abbondanti, finché la carne sarà tenera, unendo altro brodo se il fondo di cottura si asciuga.

4. Intanto, porta a bollore 1 litro d'acqua in una casseruola con 1 cucchiaino di sale grosso, versa il mais a pioggia, mescolando con la frusta, e cuoci per 50-55 minuti a fiamma bassa, mescolando. Se il composto si indurisce, unisci poca acqua bollente. Versa la polenta nei piatti, aggiungi il gulash e servi.



IL TOCCO IN PIÙ

Per un'alternativa sfiziosa alla classica versione al cucchiaino, lascia raffreddare la polenta, tagliala a stick e passala in forno fino a renderla dorata e croccante.



Tajarin con tartufi all'albese



Preparazione
10 minuti



Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

tagliolini freschi all'uovo 450 g - **tartufo bianco 1** - **Grana Padano Dop** 100 g - **brodo di carne o vegetale** 150 ml - **burro** 60 g
- **noce moscata** - **sale** - **pepe**

1. Fondi il burro in una padella ampia, aggiungi il Grana Padano grattugiato, il brodo, abbondante noce moscata grattugiata e una macinata di pepe. Regola di sale e prosegui la cottura a fiamma bassa per un paio di minuti, fino a ottenere un composto cremoso.

2. Pulisci intanto il tartufo con uno spazzolino oppure con un telo, strofinando con molta delicatezza. Nel frattempo, scalda una pentola con abbondante acqua poco salata.

3. Quando l'acqua bolle, immergi i tagliolini e cuocili per circa 1 minuto, secondo il tempo indicato sulla confezione. Scolali ben al dente, trasferiscili nella padella con il sugo e falli insaporire mescolando a fiamma media per alcuni istanti. Suddividili nei piatti preriscaldati, guarniscili con il tartufo tagliato a lamelle e servili subito.



IL CONSIGLIO

Per una variante molto più economica, puoi preparare i tajarin con la pasta di tartufo che trovi in vasetto. Scioglina circa 80 g nella padella insieme agli altri ingredienti quando prepari il sugo, poi condisci i tajarin come nella ricetta.

Pranzo alla PIEMONTESE

Ricca e raffinata, punto d'incontro tra la cultura contadina e l'influenza della corte sabauda, è una cucina davvero speciale

a cura di Marilena Bergamaschi



Gran bollito misto

 Preparazione 30 minuti  Cottura 180 minuti

INGREDIENTI PER 8

biancostato di manzo 600 g - **cappello del prete** 500 g
- **punta di petto di vitello** 500 g - **testina di vitello** 500 g
- **osso** 1 - **lingua di vitello** 400 g - **gallina** 1 da 1 kg
- **cotechino** 1 - **carote** 3 - **coste di sedano** 4 - **cipolle** 3
- **chiodi di garofano** 6 - **alloro** 2 - **sale** - **pepe**
PER SERVIRE salsa verde - mostarda - chutney - senape

1. Metti in una grande pentola con acqua fredda la cipolla steccata con 4 chiodi di garofano, 3 grani di pepe, l'alloro, 2 coste di sedano e 2 carote, sala e porta a ebollizione. Aggiungi le carni di manzo e l'osso nel brodo bollente, riporta a ebollizione e cuoci a fuoco bassissimo, eliminando man mano la schiuma col mestolo forato.

2. Unisci la punta di vitello dopo mezz'ora e prosegui la cottura, continuando a schiumare. Lessa per 2 ore la testina e la lingua in altre 2 diverse pentole con acqua fredda leggermente salata e con il resto degli aromi.

3. Lega la gallina per tenerla in forma e uniscila alle altre carni. Riporta a ebollizione e prosegui la cottura, calcolando in totale circa 3 ore dall'inizio. Nel frattempo, punzecchia il cotechino con uno stecchino, mettilo in una casseruola ovale, coprilo d'acqua fredda e porta a ebollizione, poi fai sobbollire a fiamma bassa per 2 ore. Sgocciola le carni e disponile sui piatti di portata e servile con salsine. Usa il brodo per risotti e minestre.



Bonet agli amaretti

 Preparazione 20 minuti  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 6

latte fresco 500 ml - **zucchero** 220 g - **uova** 4 - **cacao amaro** 40 g
- **rum** 2 cucchiaini - **caffè ristretto** 2 cucchiaini - **amaretti secchi** 50 g
+ altri per decorare - **succo di limone** - **sale**

1. Versa 100 g di zucchero in un padellino antiaderente, unisci 1 cucchiaino di succo di limone e 4-5 cucchiaini d'acqua e cuoci fino a ottenere un caramello bruno. Versalo in uno stampo da plumcake a pareti lisce della capacità di circa 1,2 litri, muovendolo per distribuirlo bene.

2. Sguscia le uova in una ciotola, aggiungi lo zucchero e un pizzico di sale e monta con la frusta fino a ottenere una crema chiara. Disponi gli amaretti nel recipiente del mixer, frulla fino a ridurli in briciole fini, aggiungi il cacao e mescola bene. Unisci il mix preparato al composto di uova, mescolando con la frusta e completa con il caffè e il liquore fino a ottenere una crema omogenea. Intanto porta a ebollizione il latte, lascialo intiepidire e aggiungilo alla crema. Infine, versa il composto nello stampo.

3. Disponi lo stampo in una teglia, versa sul fondo acqua calda arrivando a circa $\frac{1}{3}$ della sua altezza. Mettilo in forno già caldo a 180° e cuoci il bonet a bagnomaria per circa 50-60 minuti: sarà pronto quando la superficie risulterà compatta. Sformalo, fallo raffreddare, coprilo e trasferiscilo in frigorifero per una notte. Per sformarlo, passa la lama di un coltello fra il budino e le pareti dello stampo, copri con il piatto da portata e rovescialo, facendolo scendere dolcemente. Decora con gli amaretti interi e servi.



TRECCIA DI SFOGLIA CON MORTADELLA E PROVOLA

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta sfoglia rettangolare 1 confezione - **patate medie** 3-4, circa 400 g - **mortadella a fette** 150 g - **provola affumicata** 150 g - **uovo** 1 - **semi di sesamo** - **sale** - **pepe**

1. Lessa le patate in acqua bollente salata per circa 20-25 minuti. Una volta morbide, scolale e lasciale intiepidire, poi sbucciale e tagliale a fette sottili. Stendi la pasta sfoglia sulla placca foderata con carta forno e inizia a distribuire le fette di patate al centro, lasciando liberi i bordi laterali. Aggiusta con un pizzico di sale e pepe.

2. Adagia sopra le patate le fette di mortadella, cercando di coprire bene tutta la base. Poi aggiungi anche le fette di provola affumicata, tagliate piuttosto spesse.

3. Con un coltello, pratica dei tagli obliqui lungo i lati lunghi della sfoglia, formando delle strisce larghe circa 2-3 cm. Inizia a chiudere la treccia incrociando le strisce una alla volta, alternando da destra e da sinistra sopra il ripieno, fino ad arrivare in fondo.

4. Una volta chiusa la treccia, spennella la superficie con l'uovo sbattuto e cospargila con i semi di sesamo. Cuoci in forno statico preriscaldato a 200° per circa 25-30 minuti, fino a quando la superficie risulterà ben dorata e croccante. Lasciala intiepidire, poi tagliale e servi.

MORTADELLA

Tipico della tradizione bolognese, questo insaccato si ottiene da un impasto finissimo di carne suina, arricchito da cubetti di grasso e aromatizzato con pepe nero o, in alcune varianti, pistacchi interi. Insaccata in budelli di grandi dimensioni e cotta lentamente, la mortadella si distingue per la sua consistenza morbida e il profumo inconfondibile. Dalla forma cilindrica o ovale, ha un sapore delicato ma deciso, ideale da gustare a fette sottili con pane croccante, frullata in mousse da spalmare, a cubetti negli aperitivi o come ripieno goloso per torte salate, sfoglie rustiche e involtini.





CHIPS DI GAMBI DI BROCCOLI



 Preparazione
10 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

gambi di broccoli 2 - **farina di riso** 60 g - **origano secco**
2 cucchiaini - **curry in polvere** 2 cucchiaini - **olio extravergine**

1. Inizia separando i gambi dalle teste, se ancora uniti: con un coltello rimuovi la parte esterna più fibrosa, facendo attenzione a conservare solo il cuore tenero. A questo punto affetta i gambi a rondelle sottili, dello spessore di circa 1-2 mm.

2. Trasferisci le rondelle in un piatto e irrori con un filo d'olio, mescolando delicatamente con le mani per distribuirlo in modo uniforme. In un altro piatto piano versa la farina di riso, aggiungi l'origano secco e il curry, poi mescola bene con una forchetta.

3. Passa ogni rondella nella panatura, premendo leggermente per far aderire la farina su entrambi i lati. Man mano che le impani, disponile su una teglia rivestita con carta da forno, avendo cura di non sovrapporle, e aggiungi un altro filo d'olio.

4. Cuoci in forno statico preriscaldato a 200° per circa 15-20 minuti, finché saranno dorate e croccanti. In alternativa, puoi utilizzare la friggitrice ad aria: disponile nel cestello e cuocile a 180° per 15 minuti. Servile subito come snack o come contorno sfizioso.

GAMBI DEI BROCCOLI come riutilizzarli

Spesso scartato, ma ricco di proprietà, il gambo del broccolo è una miniera di fibre, vitamine e sali minerali. Puoi gustarlo crudo in pinzimonio, tagliato a bastoncini sottili, oppure cotto in tante preparazioni sane e gustose. Saltalo in padella con olio e spezie, frullalo per ottenere vellutate leggere, oppure trasformalo in chips croccanti e speziate. Prima, però, ricordati di pelarlo con cura: basta eliminare la parte esterna più fibrosa per scoprire un cuore tenero, dolce e versatile. Un ingrediente semplice, nutriente e perfetto per una cucina senza sprechi.



dal **MACELLAIO**



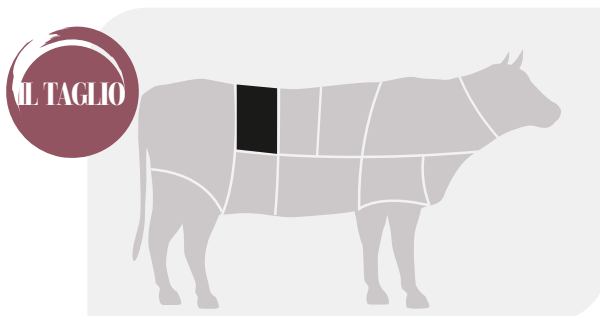
MANZO

Con un sapore delicato ma ricco e una morbidezza unica, è l'ingrediente perfetto per un'esperienza di gusto raffinata e irresistibile

Il filetto di manzo è senza dubbio il taglio più tenero e apprezzato della carne bovina, noto per la sua consistenza vellutata e il sapore delicato ma ricco di carattere. Si ricava dalla parte interna della schiena, precisamente sotto le vertebre lombari, vicino ai reni: un muscolo quasi mai sollecitato, che conferisce a questa carne una morbidezza unica, capace di sciogliersi in bocca.

Con una forma allungata e conica, il filetto rappresenta appena il 2,5% della carne totale del bovino, una piccola porzione che ne spiega il pregio e il prezzo elevato. Tradizionalmente viene suddiviso in tre parti: la testa, più corposa

e leggermente fibrosa, il cuore, la sezione più pregiata, e infine la coda, più sottile. Ricco di proteine nobili, vitamine e sali minerali, il filetto si presta a molteplici preparazioni, esaltando sempre la sua straordinaria delicatezza. Si gusta al meglio al sangue ma è altrettanto delizioso arrostito, in crosta o rosolato in padella, accompagnato da aromi e condimenti leggeri.





1 Infarina i filetti

Passa i filetti nella farina, scuotendoli per eliminare l'eccesso. Rosolali in una padella ampia con il burro e qualche ciuffetto di rosmarino per 1-2 minuti, secondo il grado di cottura scelto.



3 Unisci le salse

Aggiungi nel fondo di cottura la senape, amalgamala, poi unisci anche la Worcestershire sauce e qualche goccia di Tabasco.



4 Versa la panna

Incorpora la panna a temperatura ambiente, versandola a filo e amalgamando man mano per mescolare bene il composto.



2 Fiammeggia

Gira i filetti con una pinza da cucina e prosegui la cottura anche sull'altro lato per il tempo scelto. Elimina il rosmarino e cuoci i filetti, a piacere, anche sui bordi, quindi sala e pepa. Versa il Cognac e inclina la padella verso il fornello, per infiammare il liquore. Aspetta qualche istante che la fiamma si spenga da sola e infine cuoci ancora per circa 1 minuto. Trasferisci i filetti su un piatto e posalo nel forno scaldato ma spento.

Preparazione
5 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

filetto di manzo 800 g (4 fette spesse) - **farina 00** 50 g
- **burro** 80 g - **Cognac** 80 g
- **rosmarino** 5 g - **sale** - **pepe**

PER LA SALSA

panna fresca 200 ml
- **Worcestershire sauce** 5 g
- **Tabasco** - **senape dolce**
35 g - **sale** - **pepe**



5 Cuoci la salsa

Regola di sale e pepe e prosegui la cottura ancora per 2-3 minuti, in modo che la salsa si addensi leggermente e diventi cremosa.



6 Completa e servi

Versa 2 cucchiaini di salsa sul fondo di ciascun piatto. Disponici i filetti, poi irrori con la salsa rimasta calda e servi subito.

BENVENUTI IN CUCINA

ogni mese nuove idee da realizzare!



SCEGLI L'OFFERTA
CHE PREFERISCI:

2 ANNI
24 numeri
a soli
€ 24,90
anziché € 36,00

+ € 2,90 di spese di spedizione per un totale di € 27,80



1 ANNO
12 numeri
a soli
€ 13,50
anziché € 18,00

+ € 2,00 di spese di spedizione per un totale di € 15,50



Edizione Digitale Inclusa

Abbonati o Regala subito!

www.abbonamenti.it/giallozafferano

Inquadrami



SANO e leggero

piatti gustosi che assicurano
il benessere a tavola

Hummus con lenticchie e carote arrostiti

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

carote 3 grandi - **scalogno** 1 - **lenticchie secche** 200 g - **olio extravergine** 2 cucchiai - **miele** 1 cucchiaino - **paprika dolce** ½ cucchiaino - **aceto di vino rosso** 2 cucchiai - **senape** 1 cucchiaino - **sale** - **pepe** - **menta fresca** **PER L'HUMMUS** **ceci precotti** 240 g - **tahina** 2 cucchiai - **aglio** 1 spicchio (facoltativo) - **limone** ½, il succo - **olio extravergine** 2 cucchiai - **sale**

1. Pela le carote e tagliale a rondelle spesse in diagonale, poi affetta lo scalogno e uniscilo alle carote in una ciotola. Condisci con olio, miele, paprika, sale e pepe, e mescola bene. Trasferisci le verdure sulla placca con carta forno e cuoci a 200° per 25-30 minuti, girandole a metà cottura.

2. Nel frattempo, sciacqua le lenticchie sotto l'acqua corrente, poi cuocile in acqua bollente non salata per 20 minuti. Sala e prosegui la cottura ancora per 5 minuti. Scolale e condiscile con un cucchiaino d'olio, l'aceto, la senape, sale e pepe. Mescola bene e tieni da parte.

3. Versa i ceci in un mixer insieme alla tahina, al succo di limone, all'aglio, all'olio e a un pizzico di sale. Inizia a frullare e aggiungi un po' d'acqua alla volta, fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Regola di sale se serve.

4. Versa l'hummus nel piatto da portata, aggiungi sopra le lenticchie e le carote. Completa con un filo d'olio, una macinata di pepe e qualche fogliolina di menta e servi.





① Mix di riso con patate dolci e cavolo viola

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso nero 100 g - **riso rosso** 100 g - **patate dolci** 200 g - **cavolo viola** 150 g - **edamame surgelati** 150 g - **olio extravergine** - **sale** - **semi di sesamo bianchi e neri** - **prezzemolo** - **yogurt bianco naturale** 150 g - **limone** ½, il succo

1. Cuoci il riso nero e rosso separatamente in abbondante acqua salata, secondo i tempi indicati sulle confezioni, finché saranno cotti al dente. Intanto, sbollenta gli edamame surgelati in acqua salata per circa 5 minuti, scolali e tienili da parte a raffreddare.

2. Pela le patate dolci, tagliale a cubetti e grigliale sulla piastra ben calda con un filo d'olio, finché saranno morbide e leggermente dorate sui bordi. Affetta finemente il cavolo viola e condiscilo con un filo d'olio e un pizzico di sale.

3. In una ciotolina prepara la salsa mescolando lo yogurt con il succo di limone e un pizzico di sale. Quando il riso sarà tiepido, sistemalo sul fondo delle ciotole e guarnisci con le patate dolci grigliate, il cavolo viola e gli edamame. Completa con la salsa di yogurt, un filo d'olio, una spolverata di semi di sesamo bianchi e neri e qualche fogliolina di prezzemolo fresco. Servi subito.

6 gustose POKE BOWL

Con origini hawaiane e simbolo della cucina sana e veloce, racchiudono tutto il piacere di un pasto fresco e completo

a cura di Michela Sassi



IL CONSIGLIO

Se preferisci puoi cuocere le patate dolci al forno invece di grigliarle: per esaltarne la consistenza, aggiungi un filo d'olio, un pizzico di sale e una spolverata di paprika dolce.



② Quinoa con cavoletti e barbabietole

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 2

quinoa 120 g - **barbabietole precotte** 150 g
- **spinacino fresco** 100 g - **cavoletti di Bruxelles**
200 g - **mango** 1 maturo - **olio extravergine** - **sale**
- **semi di sesamo bianchi e neri**

1. Cuoci la quinoa in abbondante acqua leggermente salata seguendo i tempi riportati sulla confezione. Una volta pronta, scolala bene e lasciala intiepidire. Nel frattempo, taglia le barbabietole precotte a cubetti regolari e tienile da parte.

2. Elimina le foglie esterne dei cavoletti di Bruxelles, lavalvi e tagliali a metà. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente e saltali per 8-10 minuti, finché saranno leggermente dorati fuori. Sbuccia il mango, affettalo e griglia le fette su una piastra ben calda 2 minuti per lato, così da caramellarle leggermente. Infine tagliale a cubetti.

3. Componi la bowl mettendo come base la quinoa, poi aggiungi lo spinacino fresco, le barbabietole, i cavoletti saltati e i cubetti di mango grigliato. Condisci con un filo d'olio, un pizzico di sale e una spolverata di semi di sesamo bianchi e neri. Servi subito.



③ Basmati con zucca e radicchio

 Preparazione 15 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 2

riso basmati 120 g - **zucca** 200 g, già pulita - **radicchio** 150 g - **spinacini freschi** 100 g - **formaggio primo sale** 100 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Cuoci il riso basmati in acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione, quindi scolalo e lascia intiepidire. Intanto, taglia la zucca a rettangoli regolari e cuocila in forno statico a 200° per circa 20 minuti, con un filo d'olio e un pizzico di sale, fino a quando sarà morbida ma ancora compatta.

2. Lava il radicchio e taglialo a listarelle, poi salta anche questo in padella con un filo d'olio per pochi minuti, giusto il tempo di farlo appassire. Procedi allo stesso modo con gli spinacini: scaldali brevemente in padella con un filo d'olio finché si saranno ammorbiditi, senza farli cuocere troppo.

3. Componi la bowl: adagia il riso basmati come base, quindi aggiungi la zucca arrosto, il radicchio e gli spinacini saltati. Completa con il primo sale tagliato a pezzetti e condisci tutto con un filo d'olio e una macinata di pepe. Servi subito.



④ Riso bianco con hummus e caponatina

 Preparazione 25 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 2

riso Arborio 120 g - **ceci cotti** 150 g - **melanzana** 1 piccola - **carota** 1 - **pomodorini** 100 g - **insalata misticanza** 80 g - **tahina** 1 cucchiaino - **succo di limone** ½, il succo - **aglio** ½ spicchio (facoltativo) - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Cuoci il riso Arborio in abbondante acqua salata per circa 15 minuti o fino a quando risulterà cotto ma ancora sgranato. Scolalo, lascialo intiepidire e condiscilo con un filo d'olio. Intanto, prepara l'hummus frullando i ceci con tahina, succo di limone, un cucchiaino d'olio, sale, pepe e, se ti piace, l'aglio fino a ottenere una crema omogenea.

2. Taglia la melanzana e la carota a dadini e i pomodorini a pezzetti. Scalda un filo d'olio in padella e cuoci prima le melanzane per 8-10 minuti finché saranno morbide, poi unisci le carote e i pomodorini e prosegui la cottura per altri 5 minuti, regolando di sale e pepe.

3. Componi la bowl: sistema il riso alla base e disponi sopra l'hummus, la caponatina di verdure, la misticanza e condisci con un filo d'olio, sale e pepe.



IL CONSIGLIO

Quando cuoci la caponatina, non mescolare continuamente le verdure: lascia che le melanzane si rosolino bene da un lato prima di girarle, così si creeranno crosticine saporite che danno più carattere al piatto.



5 Avena con cavolo rosso e nasello



Preparazione
25 minuti



Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 2

avena in chicchi 125 g - **filetti di nasello** 200 g - **cavolo cappuccio rosso** - **cipollotti** 2 - **carote** 1 - **finocchio** ½ - **rucola** 50 g - **albicocche secche** 4 - **timo** 2 rametti - **alloro** 1 foglia - **limone** - **semi di papavero** ½ cucchiaino - **olio extravergine** - **olio al peperoncino** - **sale**

1. Sciacqua l'avena e cuocila in abbondante acqua con una foglia d'alloro per 45-50 minuti. Nel frattempo affetta il cavolo cappuccio e cuocilo al vapore per 5 minuti, poi condiscilo con sale, olio piccante e metà del timo. Pulisci i cipollotti, dividili a metà e grigliali su una piastra ben calda qualche minuto per lato.

2. Taglia i filetti di nasello a cubetti (togliendo la pelle, se presente) e condiscili con un pizzico di sale, un cucchiaino d'olio, i semi di papavero e il timo rimasto. Disponili in una teglia foderata con carta da forno e cuoci in forno statico a 190° per circa 8-10 minuti, finché saranno teneri e leggermente dorati.

3. Affetta finemente il finocchio, taglia le carote a julienne e spezzetta la rucola. Raccogli tutto in una ciotola e condisci con olio, sale e succo di limone. Ora componi le ciotole: al centro metti l'insalata cruda, poi distribuisci intorno l'avena, il cavolo cappuccio, i cipollotti grigliati e il nasello spolverizzato coi semi di papavero.

6 Riso con bietole e falafel alle spezie



Preparazione
20 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 2

riso basmati 140 g - **bietole fresche** 300 g - **aglio** 1 spicchio - **olio extravergine** - **sale** - **succo di limone** **PER I FALAFEL** **ceci secchi** 100 g - **cipolla** ½ - **aglio** 1 spicchio - **prezzemolo fresco** 1 mazzetto - **cumino in polvere** ½ cucchiaino - **paprika dolce** ½ cucchiaino - **olio extravergine** - **sale**

1. Cuoci il riso basmati in acqua salata per circa 10-12 minuti, scolalo e raffreddalo sotto l'acqua per mantenerlo sgranato. Lava le bietole, elimina i gambi duri e tagliale grossolanamente. Falle saltare in padella con olio e aglio per circa 10 minuti, finché saranno tenere; regola di sale e aggiungi un po' di succo di limone.

2. Per i falafel, frulla i ceci ammollati con cipolla, aglio, prezzemolo, cumino, paprika e sale fino a ottenere un composto omogeneo ma non troppo liscio. Forma delle polpettine leggermente schiacciate, lasciale riposare per 30 minuti in frigo, poi cuocile in padella con un filo d'olio per 5-6 minuti per lato, finché saranno ben dorate.

3. Componi la bowl con una base di riso, poi aggiungi le bietole saltate e i falafel. Condisci con un filo d'olio a crudo o qualche goccia di limone.



Polpette di ceci e porri con maionese allo zenzero

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

ceci in scatola 480 g - **porri** 2 - **uova** 2 - **zenzero** 1 pezzettino - **prezzemolo** 1 ciuffo - **maionese** 250 g - **amido di mais** - **pangrattato** - **sesamo nero** - **olio di semi di arachidi** - **sale** - **pepe**

1. Scola i ceci e passali al mixer con la parte bianca dei porri tagliata a fettine, le foglie di prezzemolo e l'aglio (se ti piace, usa lo spicchio intero) e 2-3 cucchiaini d'acqua fino a ottenere un composto denso ma morbido.

2. Versalo in una ciotola, aggiungi le uova, sale, pepe e un cucchiaino di amido, poi mescola bene. Se l'impasto risulta troppo denso aggiungi ancora un po' d'acqua, o amido se è invece troppo liquido.

3. Preleva piccole quantità di composto e forma tante palline della grandezza di una noce, poi passale nel pangrattato con il sesamo, scuotendole per eliminare l'eccesso. Disponile su fogli di carta da forno e lasciale riposare per 20 minuti. Intanto, spella lo zenzero, grattugialo e mescolalo alla maionese, poi conservala in frigorifero.

4. Disponi le polpette sulla placca foderata con un foglio di carta da forno, leggermente unto d'olio. Irrorali con poche gocce d'olio e cuocile in forno già caldo a 180°, circa 12-13 minuti per parte, finché saranno ben dorate. Salale e servile subito con la maionese.

versatili **LEGUMI**

Ricchi di proteine e nutrienti preziosi, questi ingredienti sono anche una delizia per il palato

a cura di Marilena Bergamaschi, foto di Antonio Bagnano



IL CONSIGLIO

Se vuoi preparare le ricette partendo da legumi secchi anziché precotti, ricorda che dopo l'ammollo (almeno 12 ore) e la cottura (2-3 ore, a seconda della varietà), il loro peso sarà circa doppio rispetto a quello iniziale. Inoltre, non dimenticare di aggiungere il sale solo a fine cottura: se lo metti prima, i legumi rischiano di rimanere duri.



Crema piccante di lenticchie gialle alla curcuma

Preparazione 15 minuti
Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

lenticchie gialle o rosse decorticate 400 g - **patata** 1 - **carota** 1 - **cipolla** 1 - **porro** 1 - **scalogno** 1 - **alloro** 1 foglia - **curcuma** 2 cucchiaini - **peperoncino fresco** 1 - **brodo vegetale** - **panna fresca** - **olio extravergine** - **fiori eduli** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci la cipolla, lo scalogno e il porro, scartando la parte verde, trita tutto e fallo appassire in una casseruola a fiamma bassa con 1 cucchiaino d'olio, 3 d'acqua e un pizzico di sale, mescolando per almeno 4-5 minuti.

2. Aggiungi l'alloro, la carota e la patata, spellate e tagliate a pezzetti, il peperoncino privato del picciolo e dei semi e spezzettato, spolverizza con la curcuma e fai insaporire, mescolando spesso per 1 minuto.

3. Aggiungi a filo 1,6 litri di brodo, unisci le lenticchie sciacquate, mescola bene, metti il coperchio e porta a ebollizione. Prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 45 minuti, mescolando di tanto in tanto.

4. Spegni e lascia leggermente intiepidire, poi elimina l'alloro e frulla il composto con il mixer a immersione, fino a ottenere un composto cremoso. Regola di sale e servi la zuppa ben calda, irrorandola con un filo di panna e decorando la superficie con i fiori eduli.



Scottadito di fagioli rossi e tonno in crosta di pistacchi

Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

fagioli rossi 240 g, precotti - **tonno sott'olio** 250 g, sgocciolato - **uova** 2 - **Grana Padano Dop** 80 g - **prezzemolo** 1 ciuffo - **aglio** ½ spicchio - **farina 00** - **granella di pistacchi** 100 g - **stecchini di legno** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Versa nel recipiente del mixer i fagioli rossi con il tonno sgocciolato e le uova e frulla fino a ottenere un composto ben amalgamato.

2. Trasferiscilo in una ciotola, incorpora il Grana Padano grattugiato, le foglie di prezzemolo e l'aglio tritati insieme (se ti piace, usa lo spicchio intero). Mescola bene, unendo un po' di farina se il composto è troppo morbido, quindi regola di sale e pepe.

3. Con le mani inumidite, forma con il composto tante polpette ovali della grandezza di un'albicocca, poi appiattiscile leggermente, infilzale sugli stecchini, e infine passale nella granella di pistacchi, scuotendole delicatamente per eliminare l'eccesso.

4. Disponi gli scottadito sulla placca foderata con un foglio di carta da forno, leggermente unto d'olio. Irrorali con poche gocce o, meglio ancora, con olio spray e cuocili in forno già caldo a 190°, circa 10 minuti per parte, finché saranno ben dorati. Spolverizzali con un pizzico di sale e servili immediatamente ben caldi, accompagnati da insalata mista fresca di stagione.



La qualità MD si tinge di giallo

ZUCCA scomparsa nella notte di Halloween

Pronta per dare vita a un risotto da brivido, si è volatilizzata in un attimo. Ricompare ogni giorno per magia nel reparto ortofrutta MD

Quando la zucca è buona sparisce più rapidamente di un vampiro al sorgere del sole. Perché grazie al suo gusto dolce e versatile si adatta a ricette di ogni tipo: risotti, lasagne, ravioli, ma anche polpette, frittelle, torte salate. Speciale nelle preparazioni dolci, la zucca sorprende con i muffin o la torta con le mandorle. In più scalda la tavola con il suo colore e consente ricette scenografiche come questa vellutata che attira anche i bambini. Lasciati stregare dalle zucche del reparto ortofrutta MD nella tua variante preferita: Mantovana, Delica, zucca di Chioggia... Coltivate con cura ti aspettano insieme a tante altre proposte freschissime, come prodotti biologici, marchi IGP Indicazione Geografica Protetta, ma anche frutta e verdura già tagliata e prodotti ready to eat. Trova il tuo punto vendita e scarica il volantino su mdspa.it

La magia “mangia tutto”

I semi: si gustano tritati nel pesto o tostati al forno e uniti all'insalata

La buccia: nel forno con un filo d'olio diventa uno snack croccante da gustare con un pizzico di sale.



I SUPER POTERI SEGRETI DELLA ZUCCA

Protegge pelle e vista perché ricca di beta-carotene.

• **Aiuta il benessere intestinale**
in quanto fonte di fibre.

• **È povera di calorie**, pur essendo dolce e ricca di gusto.

• **Ha proprietà diuretiche** per l'alto contenuto di acqua e potassio.

• **Contrasta l'invecchiamento** grazie ai suoi antiossidanti naturali.



Vellutata di zucca

Ingredienti per 4 persone

- Zucca Delica o Mantovana 500 g • Brodo vegetale 500 ml • Olio evo qb
- Scalogno 1 spicchio • Sale qb • Pane tostato 8 fettine • Prezzemolo (facoltativo)

Per la ragnatela • Panna acida 80/100 g (puoi farla anche in casa con 30 g di yogurt intero per ogni 100 g di panna fresca) • Una sac à poche



In una pentola capiente fai rosolare lo scalogno in un filo d'olio. Unisci la polpa della zucca lavata e tagliata a pezzetti. Copri e lascia insaporire 5 minuti. Poi aggiungi il brodo vegetale già bollente già bollente un po' per volta.

Aggiusta di sale e lascia sul fuoco finché la zucca sarà tenera. Quindi frulla il tutto nel mixer e disponi la vellutata nei piatti.

Prepara la panna acida mescolando 100 ml di panna fresca con 30 g di yogurt intero. Inserisci la panna acida nella sac à poche.

Disegna una spirale. Crea i raggi della ragnatela con la punta di uno stuzzicadenti, partendo dal centro e trascinando la panna fino al cerchio più esterno.

Servi la zuppa con le fettine di pane croccante e - se ti piace - con foglie di prezzemolo. Puoi abbinare anche il tocco saporito di dadini di pancetta rosolati in padella. Per una zuppa più consistente sostituisci 150 g di zucca con 150 g di patate.



Buona Spesa, Italia!



CACHI

Dal colore brillante e il profumo delicato, questi frutti annunciano l'autunno con una dolcezza intensa e una polpa che si scioglie in bocca. Rendono raffinatissimi anche i dessert più semplici

Originario della Cina e apprezzato per il sapore dolce e la consistenza morbida, il cachi è chiamato anche “mela d'Oriente” perché, come la mela simboleggia la fortuna e la conoscenza nella cultura occidentale, così questo frutto rappresenta in Oriente prosperità e buon auspicio. Dal caldo colore arancione, il cachi è prodotto in Italia soprattutto in Campania e in Emilia, dove si coltivano le varietà più note: il Cachi Vaniglia, con polpa vellutata e un delicato aroma di vaniglia, e il Cachi Mela, dalla forma leggermente schiacciata, senza semi e pronto da gustare subito dopo la raccolta. Questo frutto si raccoglie quando ha raggiunto un bel colore arancio ma è ancora sodo: a questo punto è molto astringente e non è adatto al consumo. Solo dopo una lenta maturazione la polpa diventa morbida e dolcissima, perfetta da gustare in coppa al cucchiaino o da utilizzare in dolci e confetture.

Come farli maturare

Hai comprato dei cachi ancora troppo acerbi e dalla polpa un po' allappante? Nessun problema: lasciali fuori dal frigo, in una cassetta di legno insieme a qualche mela; quest'ultima, grazie all'etilene che rilascia, ne accelererà naturalmente la maturazione.





1 Ricava la polpa

Rimuovi il picciolo dai cachi, elimina la pelle e tagliali a pezzetti, poi versa la polpa nel recipiente del mixer.



3 Versa l'impasto negli stampini

Suddividi il composto in 4 stampini, leggermente inumiditi.



4 Fai riposare

Sistema i contenitori su un vassoio, copri con pellicola e riponi in frigorifero per almeno 8 ore. Per servire, sforma i budinetti sui piattini da dessert.

BUDINI DI CACHI E CACAO

Preparazione
10 min+rip

Cottura
/

INGREDIENTI PER 4

cachi maturi 700 g
- cacao amaro in polvere 40 g

PER DECORARE

cacao amaro in polvere
- granella di frutta secca
mista leggermente tostata



IL CONSIGLIO

Se i cachi non ti sembrano abbastanza dolci prova a usare il cacao zuccherato o aggiungi poco zucchero al budino.



5 Sforma e servi

Decora con un'abbondante spolverata di cacao e un po' di granella di frutta secca e servi.

SPREMI-GRATTUGIA AGRUMI

Indispensabile per la tua cucina



* Prezzo rivista escluso.

In un unico utensile, molte funzioni: sbuccia, sprema e grattugia gli agrumi!
Pratico e robusto, è semplice da usare grazie all'impugnatura ergonomica.

- Grattugia in acciaio per la scorza degli agrumi
- Spremiagrumi per estrarre il succo
- Coltellino per incidere l'agrumo e sbucciarlo facilmente
- Piccola lama per creare striscioline con cui decorare i piatti

Dall'**11 NOVEMBRE** in edicola a € **4,90*** con **GialloZafferano**

Scopri lo shop online su MONDADORIPERTE.IT

DOMENICA a tavola

*ricette da condividere
con amici e parenti*

Roast beef di maiale alla senape



Preparazione
20 minuti



Cottura
30 minuti

1. Sala e pepa la carne, spalmala con 1 cucchiaino di senape e insaporiscila con qualche goccia di salsa Worcester. Rosolala in una casseruola con un filo d'olio su tutti i lati. Irrorala con il brandy e fallo sfumare. Unisci anche il vino bianco e prosegui la cottura per circa 20 minuti. Togli la carne dalla casseruola, avvolgila in un foglio di alluminio e lasciala intiepidire, in modo che i suoi succhi si redistribuiscano nel filetto.

2. Scalda il fondo di cottura della carne con un cucchiaino di senape, spolverizza con 1 cucchiaino scarso di farina setacciata e mescola con la frusta, unendo 1 mestolino di brodo bollente, sale, pepe e miele. Filtra la salsa e montala con una frusta, versando a filo 1-2 cucchiaini d'olio.

3. Affetta la carne molto sottile, irrorala con la salsa preparata e servila con verdure di stagione. Se vuoi, puoi preparare la carne anche il giorno prima, e conservarla in frigo, scaldando la salsa all'ultimo momento.



INGREDIENTI PER 4

filetto di maiale 600 g - senape 3 cucchiaini
- vino bianco 150 ml - miele 1 cucchiaino
- brandy 50 ml - brodo - salsa Worcester
- olio extravergine - sale - pepe



1 Spiedini di maiale croccanti con le patatine



Preparazione
15 minuti



Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 4

filetto di maiale 700 g - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 6 cucchiaini - **pangrattato** 4 cucchiaini - **zucchero** - **rosmarino** 1 rametto - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lava il rosmarino, asciugalo, stacca gli aghi e tritali finemente. Miscela in una ciotolina il Parmigiano Reggiano grattugiato, il pangrattato, il rosmarino tritato e un pizzico di sale. Se usi gli spiedini di legno, mettili a bagno in acqua fredda per 20 minuti per evitare che brucino in cottura.

2. Taglia la carne a cubetti di 2-3 cm di lato, passali nel mix aromatico preparato, pressandoli con le mani per ricoprirli in modo uniforme. Infilza 5-6 pezzetti di carne impanati su ciascuno spiedino e ripassali nell'impanatura, compattandoli bene.

3. Scalda il forno a 200°. Sistema gli spiedini sulla placca foderata con un foglio grande di carta da forno, in un solo strato e irrorali con gocce d'olio. Inforna e cuoci per 10-12 minuti, girando gli spiedini su tutti i lati. Servili con patatine fritte e salsine.

6 idee con gli
SPIEDINI
Saporiti e gustosi, sono un piatto perfetto per tutti, ideale per scatenare la tua fantasia in cucina

a cura di M. Bergamaschi, foto di Ciro Rota



IL CONSIGLIO

Questa ricetta facilissima si può declinare con qualsiasi altro ingrediente: pollo, vitello, pesce e così via, ma anche con verdure già lessate, come zucchine, zucca o melanzane.

② Satay di pollo caramellati con lime e coriandolo



Preparazione
20 min+rip



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

petto di pollo 600 g, a fettine - **aglio** 1 spicchio - **peperoncino fresco** 1
- **zucchero di canna** 1 cucchiaino - **salsa di soia** 3 cucchiaini - **coriandolo**
1 mazzetto - **lime** 3 - **olio di semi di mais** - **sale**

1. Sciacqua e asciuga le fettine di pollo. Tagliale a pezzetti e disponile in un piatto, poi condiscile con 4 cucchiaini di salsa di soia mescolati con 1 cucchiaino di zucchero di canna e 2 di succo di lime. Copri con una pellicola e metti al fresco per almeno 3 ore.

2. Sgocciola la carne dalla marinata, tenendola da parte, e infilzala su lunghi spiedini di legno. Rosola a fiamma media in una padella ampia con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e il peperoncino tritati insieme finemente per 2 minuti.

3. Unisci gli spiedini e falli dorare a fiamma media da entrambi i lati. Abbassa il fuoco, unisci 3-4 cucchiaini di marinata e prosegui la cottura, 4-5 minuti per parte, finché saranno dorati in modo uniforme. Servili con i lime rimasti a spicchi e foglie di coriandolo tritato. Se non ti piace il coriandolo, utilizza invece il prezzemolo.



③ Salmone marinato con crema di peperoni



Preparazione
10 minuti



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

filetto di salmone 600 g - **limone bio** 1 - **zucchero**
1 cucchiaino - **salsa di soia** 3 cucchiaini - **zenzero** 1
pezzettino - **pepe rosa** 1 cucchiaino **PER LA SALSA**
peperone giallo 1 - **peperone rosso** 1 - **aceto di mele**
- **zucchero** - **olio extravergine** - **sale** - **peperoncino**

1. Disponi i peperoni sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e cuocili in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti, girandoli su tutti i lati, finché saranno abbrustoliti. Trasferiscili subito in una ciotola ampia, copri con un coperchio o un foglio di pellicola e lasciali raffreddare. Spellali, elimina il picciolo, i semi e i filamenti e taglia la polpa a falde.

2. Taglia a pezzetti il salmone, mettili in una ciotola, irrorali con il succo del limone, la salsa di soia, lo zucchero, lo zenzero spellato e tagliato a fettine, il pepe rosa sbriciolato. Copri e mettili a marinare in frigorifero per almeno 3 ore.

3. Tieni da parte qualche pezzetto di peperone e frulla il resto con 1 cucchiaino d'aceto, 2 d'olio e un pizzico di zucchero, sale e peperoncino.

4. Sgocciola il salmone, disponi i pezzetti sugli spiedini, alternandoli a piacere con pezzi di peperone, disponili sul piatto, aggiungi bacche di pepe rosa, poi servi con la crema di peperoni.





4 Di tacchino al curry con salsa di arachidi

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

fesa di tacchino 700 g - **cipolle** 2 - **zucchero di canna** 1 cucchiaino - **curry** 1 cucchiaino - **salsa di soia** 3 cucchiaini - **zenzero fresco** 1 pezzettino - **lime** 1 - **aglio** 2 spicchi **PER LA SALS**a **cipolla** ½ - **latte di cocco** 250 ml - **zucchero di canna** 1 cucchiaino - **lime** ½ - **arachidi tostate** 100 g (o 4 cucchiaini di burro di arachidi) - **peperoncino fresco** 1 - **olio di semi di arachidi** - **sale**

1. Per la marinata, frulla al mixer le cipolle a spicchi con l'aglio spellato, lo zucchero di canna, il succo di 1 lime, 2 cm di zenzero sbucciato e tagliato a fettine, la salsa di soia e il curry. Versa la marinata sulla carne tagliata a dadini e lascia riposare per 5-6 ore al fresco. Immergi gli spiedini di legno in acqua fredda per almeno 30 minuti.

2. Per la salsa, trita finemente la cipolla. Scalda 2 cucchiaini di olio di semi di arachidi in un pentolino, aggiungi la cipolla e lasciala stufare dolcemente per 10 minuti. Unisci lo zucchero, il succo di lime, il peperoncino tritato, le arachidi tritate finemente (o il burro di arachidi), il latte di cocco e un pizzico di sale. Cuoci la salsa per 10 minuti, in modo che si addensi, poi frullala con il mixer a immersione.

3. Sgocciola i dadini di carne dalla marinata e infilzali sugli spiedini. Cuocili sulla bistecchiera o la griglia per circa 10-14 minuti, rigirandoli e spennellandoli con la marinata, poi servili con la salsa di arachidi.



IL CONSIGLIO

Se non ami il gusto del curry, sostituiscilo con la stessa quantità di curcuma in polvere, che conferisce un bel colore dorato e sapore delicato.



5 Di gamberi con panko aromatico e salsa all'aneto

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

code di gamberi 32 - panko 200 g - semi di sesamo 2 cucchiaini - origano secco 1 cucchiaino - uova 2 - cumino in polvere - olio extravergine - sale PER LA SALSA maionese pronta - yogurt greco 150 ml - olio extravergine - sale - pepe in grani

1. Per la salsa, ricava le foglioline dell'aneto e tritale finemente. Versa 1 cucchiaino di grani di pepe nel mortaio e sminuzzalo grossolanamente con il pestello. Versa in una ciotola lo yogurt, 3-4 cucchiaini di maionese, 1 d'olio, l'aneto, il pepe, mescola e conserva in frigorifero.

2. Versa il panko in un piatto, aggiungi il sesamo, l'origano sbriciolato, cumino a piacere e mescola bene. Sbatti le uova con un pizzico di sale in un piatto fondo, immergi le code di gamberi, una per volta, quindi passale nella panatura preparata, pressando bene con le mani, e infilzale, 4 per volta, sugli spiedini di legno.

3. Disponi gli spiedini sulla placca foderata con carta da forno, irrorali con poche gocce d'olio e cuocili in forno già caldo a 200° per circa 10 minuti, girandoli a metà cottura, finché saranno ben dorati. Servili con la salsa.



6 Pancake al salmone con formaggio cremoso

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina 00 150 g - bicarbonato 5 g - uova 3 - formaggio spalmabile 100 g - latte 200 ml - salmone affumicato 200 g - burro - sale

1. Sbatti i tuorli in una ciotola (tieni da parte gli albumi), unisci il latte e amalgama bene. Aggiungi la farina e il bicarbonato setacciati insieme e mescola ancora fino a ottenere un composto liscio e senza grumi.

2. Aggiungi il formaggio fresco e incorporalo aiutandoti con la frusta elettrica. Monta gli albumi, uniscili delicatamente al composto e infine regola di sale.

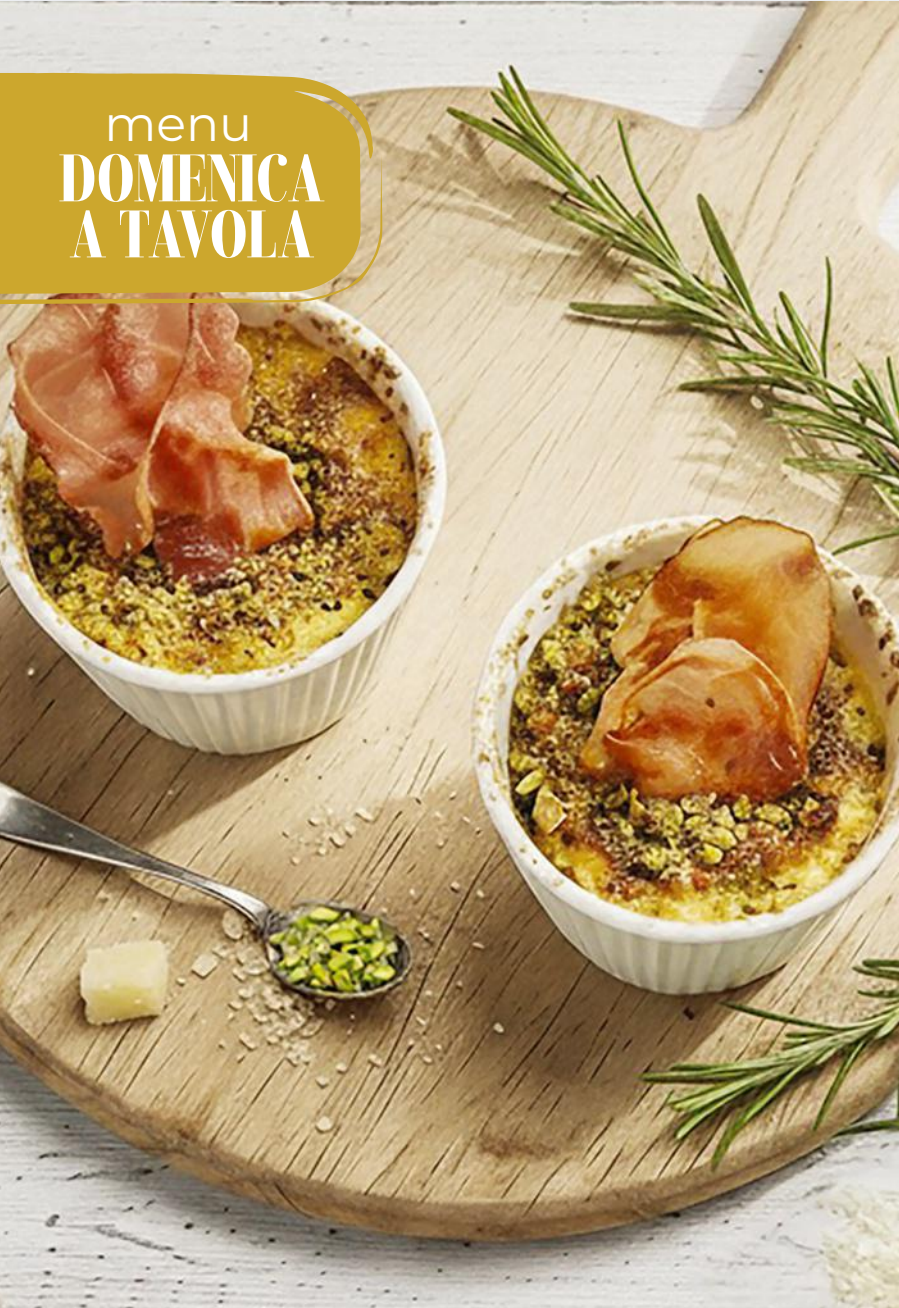
3. Fai fondere in un padellino ben caldo un fiocchetto di burro, versaci un mestolino di pastella, poi fallo roteare in modo che si distribuisca uniformemente.

4. Cuoci i pancake da entrambi i lati per 3-4 minuti, senza farli colorire troppo, e girandoli con una paletta. Prosegui fino a esaurire la pastella. Spalma i pancake con un velo di formaggio, insaporisci con erba cipollina tritata, arrotolali e fissali con uno stecchino.



L'IDEA IN PIÙ

Aggiungi sapore all'impasto dei pancake, come un pizzico di zenzero in polvere oppure scorza di agrumi non trattati grattugiata.



Crème brûlée con Parmigiano Reggiano

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

panna fresca 250 ml - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 60 g - **turli** 3 - **sale** - **pepe** - **pangrattato** 2 cucchiaini - **prezzemolo tritato** 1 cucchiaino - **pancetta** 4 fette - **burro**

1. Versa la panna in un pentolino e scaldala a fuoco dolce. Appena inizia a sobbollire, spegni il fuoco. In una ciotola, sbatti i turli con un pizzico di sale e pepe. Aggiungi la panna calda a filo, passandola attraverso un colino, e mescola fino a ottenere una crema liscia.

2. Imburra i pirottini e riempi con la crema. In una ciotolina a parte, mescola il pangrattato con il Parmigiano grattugiato e il prezzemolo tritato. Distribuisci questo mix sulla superficie delle creme creando uno strato uniforme.

3. Sistema i pirottini in una teglia dai bordi alti e versa acqua calda fino ad arrivare a metà altezza dei pirottini. Cuoci in forno statico a 150° per 30-35 minuti, finché la superficie risulterà dorata e leggermente croccante. Le creme dovranno essere cotte ma ancora morbide al centro.

4. Nel frattempo, rosola le fette di pancetta in una padella antiaderente senza grassi, fino a renderle croccanti. Quando le creme sono pronte, lasciale intiepidire e guarniscile con una fetta di pancetta ciascuna. Servile direttamente nei pirottini.



IL CONSIGLIO

Se vuoi evitare la cottura a bagnomaria, puoi cuocere le creme in forno ventilato a 130° per 25-30 minuti, sistemando i pirottini su una teglia già calda.

ricette al **FORNO**

Dai pomeriggi in famiglia alle grandi occasioni, la cottura al forno è un gesto che coccola, scalda l'atmosfera e riempie la cucina di profumi irresistibili

A cura di Michela Sassi



Tagliatelle con zucca e salsiccia

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

tagliatelle all'uovo 400 g - **zucca** 800 g - **salsicce** 4 - **formaggio grattugiato** 50 g - **olio extravergine** 40 ml - **sale**
PER LA BESCIAMELLA **latte intero** 500 ml - **burro** 40 g
 - **farina 00** 40 g - **noce moscata** - **sale**

1. Pulisci la zucca eliminando scorza, semi e filamenti, poi tagliala a cubetti. Sbollentala in acqua salata per 15-20 minuti, fino a quando sarà morbida, quindi scolala e tienila da parte.

2. Per la besciamella, in un pentolino sciogli il burro a fuoco dolce, unisci la farina e mescola con una frusta per ottenere un composto liscio e omogeneo. Versa il latte a filo continuando a mescolare, poi aggiungi un pizzico di sale e una grattugiata di noce moscata. Cuoci per qualche minuto finché la salsa si addensa leggermente. Ora frulla la zucca insieme a 200 g di besciamella, fino a ottenere una crema vellutata.

3. Lessa le tagliatelle in abbondante acqua salata e scolale al dente. In una padella con l'olio, rosola la salsiccia sbriciolata e privata del budello finché diventa leggermente croccante. Versa in una ciotola capiente le tagliatelle, la crema di zucca e la salsiccia, poi mescola bene per amalgamare il tutto.

4. Spalma un cucchiaino di besciamella sul fondo di una pirofila. Versa le tagliatelle, livellale bene, poi cospargi con il formaggio grattugiato. Cuoci in forno statico a 200° per circa 30 minuti, finché la superficie sarà gratinata, e servi.



Arrosto di lonza con carote e cipolline

 Preparazione 20 minuti  Cottura 65 minuti

INGREDIENTI PER 4

lonza di maiale 1 kg - **lardo** 100 g - **cipolline** 400 g - **castagne** 200 g già cotte - **carote** 400 g - **alloro** 2 foglie - **olio extravergine**
 - **brodo di carne** - **timo** - **rosmarino** - **salvia** - **sale** - **pepe**

1. Adagia la lonza di maiale sul piano di lavoro e avvolgila con le fette di lardo in modo da coprire tutta la superficie. Lega quindi la carne con lo spago da cucina.

2. Rosola l'arrosto in una padella antiaderente con un filo d'olio e, quando è ben colorito su ogni lato, trasferiscilo in una teglia. Aggiungi le cipolline tagliate a metà, le foglie di alloro e le erbe aromatiche tritate finemente.

3. Taglia le carote a bastoncini o, se sono piccole, lasciale intere, poi aggiungile nella teglia insieme all'arrosto. Unisci le castagne precotte, regola di sale e pepe, quindi irrori con olio e un mestolo di brodo di carne. Cuoci in forno a 180° per circa 50 minuti, aggiungendo brodo poco alla volta se il fondo si asciuga. Servi l'arrosto a fette, irrorandolo con il fondo di cottura e accompagnandolo con carote, cipolline e castagne.



PIACERI in bottiglia

Rossi, bianchi, rosé
e distillati



Vivace e innovativo

BRILLA

Ottenuto da un processo di dealcolazione sottovuoto che ne preserva aromi e freschezza, il nuovo Vino Spumante Dealcolato di Brilla conquista con il suo colore paglierino brillante, note di frutta a polpa gialla, sentori floreali e un sorso vivace ed equilibrato. Una scelta moderna, accessibile e piacevolmente innovativa, perfettamente in linea con l'identità del brand.

brilla.wine



Design da bere

MIONETTO

Fiore all'occhiello della Luxury Collection di Mionetto, il Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG Extra Dry si distingue per il perlage fine e il design raffinato ispirato ai maestri vetrai veneziani. Elegante, armonico, con note di mela, acacia e glicine, questo prosecco unisce territorio, tradizione e stile inconfondibile.

mionetto.com



Sapore alpino

TANNICO

Dalle Dolomiti, il "T Cuvée Bianco" 2024 della Cantina Tramin è un bianco fresco e vibrante, che unisce mineralità, agrumi e finezza aromatica.

Al naso fiori bianchi e mela, al palato è teso, piacevole e con una buona acidità. Perfetto con crostacei o per un aperitivo dal sapore di montagna.

tannico.it

Note floreali

MAXIMILIAN I

Elegante e aromatico, questo spumante firmato Maximilian I nasce da uve Müller Thurgau e Durella coltivate su suoli vulcanici tra Verona e Vicenza. Al naso sprigiona note floreali di biancospino, al palato regala freschezza agrumata, sentori di mela Golden, pesca gialla e una piacevole mineralità. Versatile e raffinato, è perfetto dall'aperitivo alla cena: accompagna con stile formaggi, salumi, risotti, carni bianche e sushi.

maximilianspumante.it





GRÜNLAND®

il benessere è naturale



Un viaggio illustrato nel fantastico mondo di **GIANNI RODARI**



Il maestro della narrativa per bambini

Poeta della fantasia, vincitore del Premio Hans Christian Andersen, il "Nobel" per l'infanzia, nel 1970, Gianni Rodari è il più grande autore italiano per bambini. Ha scritto storie, filastrocche e favole surreali, creative e divertenti sull'amicizia, le emozioni, la natura e l'uguaglianza con lo sguardo e il linguaggio dei più piccoli: imperdibili prime letture per coltivare la fantasia, lo stupore e il senso poetico!

 **CENTAURIA**

 **Edizioni EL**

Scopri tutte le uscite su mondadoriperte.it

Numero uscite previste: 70. Periodicità settimanale. Prezzo prima uscita € 1,99. Prezzo seconda uscita € 3,99. Prezzo dalla terza uscita € 8,99 (salvo variazioni delle aliquote fiscali). L'Editore si riserva la facoltà di variare il prezzo delle uscite ex art. 1664 c.c. in caso di aumenti dei costi di produzione e/o trasporto superiori a un decimo del prezzo della singola uscita, di modificare il numero delle uscite periodiche complessive, nonché di variare l'ordine e la sequenza delle uscite, comunicando con adeguato anticipo gli eventuali cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.

DOLCI fatti IN CASA

*i dessert genuini per chiudere
il pasto con dolcezza*

Torta banane e cioccolato

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
65 minuti

1. Sbuccia le banane e schiacciale con la forchetta. Monta le uova in una ciotola con lo zucchero e 2 pizzichi di sale finché saranno gonfie e spumose.

2. Aggiungi il burro fuso tiepido, poi incorpora a pioggia in 3-4 volte la farina setacciata con il cacao, il lievito e la cannella. Incorpora la polpa di banana, 100 g di gocce di cioccolato e il liquore.

3. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 22-24 cm di diametro, foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, distribuisci sulla superficie le gocce di cioccolato rimaste e cuoci la torta in forno già caldo a 160° per circa 55-60 minuti. Lasciala raffreddare e riposare per almeno 3-4 ore, meglio ancora se la gusti il giorno dopo.

INGREDIENTI PER 8 PORZIONI

banane mature 3 (circa 300 g) - **farina 0** 220 g
- **cacao amaro** 20 g - **farina di mandorle** 80 g
- **uova** 3 - **zucchero Muscovado** 170 g - **rum**
2 cucchiaini - **cannella** 1 cucchiaino - **gocce di cioccolato** 150 g - **lievito vanigliato** 16 g - **sale**



Giovanni Castaldi

Ambassador
GialloZafferano

Propone ricette che arrivano dritte al cuore, perché sono sincere e un inno ai sapori della sua terra: la Campania. Realizza grandi classici della tradizione italiana, reinventandosi anche con versioni innovative.

1 Tortini cioccolato e pere



Preparazione
15 minuti



Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 TORTINI

burro 100 g - **cioccolato fondente** 75 g - **zucchero** 75 g - **uova** 110 g (2 medie a temperatura ambiente)
- **cacao amaro in polvere** 10 g - **farina 00** 50 g - **fecola di patate** 20 g - **lievito in polvere per dolci** 8 g - **sale** 1 pizzico - **pere coscia** 587 g (5 medie)

1. Sciogli il cioccolato sminuzzato finemente a bagnomaria e, fuori dal fuoco, unisci il burro mescolando finché non si scioglie; tieni da parte.

2. Intanto rompi le uova in una ciotola e sbatti con le fruste per una decina di minuti aggiungendo lo zucchero un po' alla volta. Versa il cioccolato e burro intiepiditi e poi spegni un attimo le fruste, quindi setaccia farina, fecola, cacao e lievito per dolci.

3. Incorpora con le fruste e spegni quando il composto è pronto. Pela le pere tenendole intere, una taglia a cubetti piccoli circa ½ cm.

4. Dalle altre 4 pere rimuovi la base (circa 1 cm) e taglia anche queste a pezzettini. Incorpora al composto i cubetti e versa in 4 cocotte da 8,5 cm di diametro e 6 cm di altezza. In ciascuna formina inserisci le pere intere lasciandole affondare per bene. Cuoci in forno statico, già caldo a 170°, per circa 40 minuti.



IL CONSIGLIO

Potrai arricchire questa base neutra come preferisci: scorza di agrumi, vaniglia o anche della profumatissima cannella!

6 dolci con il CIOCCOLATO

Golosi e sfiziosi, arricchiti con creme e frutta di stagione, sono il comfort food perfetto per chi ha voglia di coccole

a cura di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano



② Mini porzioni Sacher

 Preparazione
35 min+rip

 Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 10-12

cioccolato fondente al 70% 130 g - **farina 00** 180 g - **uova** 6
- **burro** 150 g - **zucchero** 120 g - **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **pangrattato** - **sale** **PER DECORARE** **confettura di albicocche**
250 g - **cioccolato fondente** 350 g

1. Monta in una ciotola 140 g di burro ammorbidito con lo zucchero, un pizzico di sale e la vaniglia con la frusta elettrica, fino a ottenere un composto spumoso. Unisci i tuorli, uno alla volta, poi incorpora il cioccolato fuso a bagnomaria, gli albumi montati a neve e la farina setacciata. Con il burro rimasto, ungi uno stampo rettangolare da 20x20 cm, spolverizzalo con un po' di pangrattato e versaci il composto, livellandolo. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 50-55 minuti.

2. Sforna la torta, e lasciala raffreddare completamente, poi tagliala a metà in senso orizzontale e farciscila con 150 g di confettura di albicocche, leggermente intiepidita per renderla più liquida. Riposiziona la metà superiore e ricopri la superficie con la confettura rimasta, stendendola con una spatola.

3. Fondi il cioccolato e versalo sulla torta, stendendolo bene e facendo attenzione a ricoprire in modo uniforme la superficie e i bordi. Mettila a raffreddare in frigorifero per almeno 3-4 ore. Togli la torta dal frigorifero, lasciala riposare per una decina di minuti, poi tagliala a quadretti e servila.



③ Babka al cioccolato

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 2 TORTE

STAMPO DA PLUMCAKE DA 13X24 CM

farina 00 480 g - **cioccolato** 150 g - **latte** 240 ml - **burro**
140 g - **uova** 2 - **tuorlo** 1 - **zucchero** 110 g - **lievito di birra**
secco 7 g - **cannella** - **sale**

1. Diluisci in un ciotola il lievito di birra con il latte tiepido e lascia riposare per 10 minuti. Aggiungi 1 uovo e 1 tuorlo, poi unisci la farina, lo zucchero e 1 cucchiaino di sale. Impasta per 3-4 minuti fino a quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati. Aggiungi il burro morbido e tagliato a pezzetti e impasta per altri 5 minuti fino a ottenere un impasto elastico e un po' colloso. Copri con una pellicola e lascialo riposare al fresco per 1 ora.

2. Riprendi l'impasto, lavoralo e dividilo in 2 parti, copri con una pellicola e mettilo in frigorifero per 2-3 ore. Riprendi un pezzo di impasto, stendilo con il matterello sul piano di lavoro spolverizzato con poca farina fino a ottenere un rettangolo di circa 30x50cm. Spalmalo con 75 g di cioccolato fuso, spolverizza con un velo di cannella poi arrotola il rettangolo nel senso della lunghezza.

3. Taglia il filone in 2 parti, intrecciale e sistema la treccia in uno stampo da plumcake da 13x24 cm. Procedi allo stesso modo con la seconda porzione di impasto. Spennella le babka con 1 uovo sbattuto e lasciale lievitare ancora per 1 ora. Cuocile in forno già caldo a 180° per circa 50 minuti, finché saranno dorate. Fai raffreddare e servi con crema a piacere.



4 Cialde di mais soffiato con ganache al cioccolato bianco

 Preparazione
10 min+rip

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

cialde di mais soffiato 6 - **cioccolato bianco da pasticceria** 200 g
- **baccello di vaniglia** 1 - **zenzero in polvere** - **lamponi**

1. Incidi il baccello di vaniglia, nel senso della lunghezza. Raschia la polpa con i semini e metti entrambi in un pentolino con 100 ml di panna liquida. Portala al limite dell'ebollizione, spegni e lascia in infusione per 1 ora, poi elimina il baccello.

2. Scalda il cioccolato a bagnomaria a fuoco dolcissimo per 1-2 minuti. Versa la panna alla vaniglia tiepida sul cioccolato bianco fuso in 3 volte, mescolando delicatamente ogni volta, fino a ottenere una crema ben amalgamata. Aggiungi i 180 ml di panna fredda rimasti in 2 volte, mescolando.

3. Copri e metti a raffreddare per almeno 4 ore in frigorifero, meglio ancora se la lasci riposare per tutta la notte. Trasferisci in frigorifero anche la frusta e la ciotola del robot, perché la ganache monta meglio se tutto è molto freddo.

4. Prima di servire le cialde, monta la ganache a velocità media per circa 10 minuti, in modo da incorporare quanta più aria possibile, perché raddoppi almeno di volume. Versa il composto in una tasca da pasticciere e guarnisci con un'abbondante ciuffo di crema le cialde spolverizzate con un velo di zenzero, decora con i lamponi e servi.



5 Tortini dal cuore fondente con salsa al caramello

 Preparazione
10 min+rip

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

cioccolato fondente al 70% 100 g - **burro** 100 g + altro per gli stampini - **zucchero semolato** 80 g - **uova** 2 - **farina** 00 20 g - **cacao amaro** - **zucchero a velo** - **sale**

PER LA SALSA **zucchero** 80 g - **succo di limone** - **panna fresca** - **estratto di vaniglia**

1. Per la salsa, scalda lo zucchero in un padellino con 3 cucchiaini d'acqua e 1 cucchiaino di succo di limone, finché sarà leggermente dorato. Incorpora, uno per volta, 6-7 cucchiaini di panna bollente, fino a ottenere una consistenza fluida. Unisci 1 cucchiaino di estratto di vaniglia e lascia raffreddare completamente.

2. Ungi di burro e spolverizza con il cacao 4 stampini da budino e mettili in freezer. Fai fondere il cioccolato con il burro a bagnomaria o nel microonde. Monta le uova con lo zucchero finché saranno spumose, incorpora il mix di cioccolato e aggiungi, versandola a pioggia, la farina setacciata.

3. Suddividi il composto negli stampini preparati, rimettili nel freezer e lasciali riposare per almeno 4 ore. Per servire il dolce, toglì gli stampini dal freezer e trasferiscili direttamente in forno già caldo a 220° e cuocili per 8-10 minuti.

4. Controlla la cottura: i tortini saranno pronti quando si gonfieranno leggermente e sulla superficie si sarà formata una leggera crosticina. Sformali e servili immediatamente, spolverizzati con zucchero a velo e la salsa al caramello. Se vuoi, puoi prepararli anche con alcuni giorni di anticipo e conservarli nel congelatore: in questo caso aumenta la cottura a 15-20 minuti.



6 Crostata al cioccolato con lamponi farciti



Preparazione
25 min+rip



Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 8

farina 00 225 g - cacao amaro 25 g - burro 125 g - uovo 1
- zucchero semolato 80 g - estratto di vaniglia 1 cucchiaino
- sale PER LA CREMA cioccolato fondente 250 g - burro 50 g
- panna fresca 100 ml - uova 3 - zucchero 80 g - lamponi 250 g
- gelatina di lamponi 25 g - menta

1. Setaccia la farina con il cacao, versala nel mixer con il burro freddo a tocchetti e un pizzico di sale e frulla fino a ottenere un composto sbriciolato. Unisci gradualmente l'uovo, lo zucchero, la vaniglia e 2-3 cucchiaini d'acqua ghiacciata, azionando sempre a più riprese, finché gli ingredienti saranno ben amalgamati. Forma un panetto, avvolgi con pellicola e fai riposare in frigorifero per 1 ora.

2. Fondi a bagnomaria il cioccolato a pezzetti con il burro e la panna. Monta le uova con lo zucchero finché saranno spumose, poi incorpora il composto di cioccolato intiepidito, mescolando in continuazione, fino a ottenere una crema omogenea, poi lasciala raffreddare.

3. Stendi l'impasto con il matterello fra 2 fogli di carta da forno in un disco di circa 26-28 cm di diametro, trasferiscilo in uno stampo da crostata da 22-24 cm, imburrito e infarinato. Bucherella il fondo con una forchetta, coprilo con carta da forno, versaci 2-3 manciate di legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 170° per circa 20 minuti. Elimina carta e legumi, versa la crema e prosegui la cottura a 160° ancora per 10 minuti.

4. Lascia raffreddare completamente la crostata, poi trasferiscila in frigorifero per circa 2 ore. Spalma la superficie del cioccolato con un velo di gelatina, disponi i lamponi e decora con menta e gocce di zabaione.



l'arte della pasticceria per tutti



LuCake

**Food Creator
GialloZafferano**

Luca Perego, in arte LuCake, è un pasticcere che unisce tradizione e innovazione, grazie alle profonde radici della sua famiglia nel mondo della panificazione. Ha collaborato con riviste di cucina e programmi TV, ed è autore di due libri: "Manuale di pasticceria per tutti", seguito da "Il mio lato salato", condividendo ricette e segreti di famiglia per portare la pasticceria professionale e l'arte dei lieviti nelle case e nei cuori di tutti. Da poco ha inaugurato la sua Scuola di Pasticceria online.

Biscotti morbidi alla zucca



Preparazione
40 minuti



Cottura
80 minuti

INGREDIENTI PER 35-40 BISCOTTI

polpa di zucca cruda 800 g - **burro** 150 g - **zucchero semolato** 160 g
- **zucchero di canna** 160 g - **sale** un pizzico - **uovo** 1 medio - **farina 00** 375 g
lievito per dolci 5 g - **bicarbonato** 5 g - **cannella** - **zenzero** - **pepite o gocce di cioccolato** facoltative

1. Pulisci la zucca, tagliala a pezzetti e cuocila in forno statico preriscaldato a 180° per 50-60 minuti. Una volta cotta, sfnala, lasciala raffreddare, poi frullala e preleva 320 g di purea.

2. In una ciotola, monta il burro morbido con gli zuccheri e un pizzico di sale per circa 5 minuti. Poi aggiungi l'uovo e mescola bene. Incorpora anche i 320 g di purea di zucca. A questo punto, aggiungi la farina 00, il lievito, il bicarbonato, la cannella e lo zenzero in polvere, tutti setacciati. Amalgama fino a ottenere un composto omogeneo. Se vuoi, puoi aggiungere delle pepite o gocce di cioccolato a metà dell'impasto o in tutto l'impasto.

3. Immergi un porzionatore per gelato in acqua, preleva l'impasto e adagialo su una teglia rivestita di carta forno, tenendo ben distanziati i biscotti tra loro. Con un dito umido, modella le porzioni d'impasto per renderle più regolari. Se ti piace, distribuisce qualche pepita o goccia di cioccolato in superficie.

4. Cuoci, una teglia per volta, in forno statico preriscaldato a 175° per 18-20 minuti nel ripiano centrale. Appena sfornati, i biscotti risulteranno ancora morbidi, ma si induriranno raffreddandosi.



Ciambella alla zucca

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 10

zucca 400 g - **zucchero** 180 g - **uova grandi** 3 - **olio di semi** 90 g
- **farina 00** 180 g - **fecola di patate** 150 g - **lievito per dolci** 16 g
- **sale** un pizzico - **granella di mandorle o altra frutta secca**
(o **gocce di cioccolato**) 40 g

1. Sbuccia la zucca, tagliala a cubetti, mettili in acqua già bollente e falli bollire per circa 12 minuti, fino a che la zucca non sarà ben cotta e morbida. I minuti di cottura si basano sull'uso di zucca fresca; se usi zucca congelata, sarà necessario qualche minuto in più. Una volta cotta, scola la zucca e asciugala bene con carta assorbente da cucina. Poi frullala e metti da parte la purea ottenuta.

2. In una ciotola, monta per almeno 5 minuti le uova intere, lo zucchero e un pizzico di sale. Poi aggiungi la farina 00, la fecola e il lievito ben setacciati e mescola con le fruste elettriche. Infine, aggiungi la purea di zucca e l'olio di semi, continuando a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.

3. Imburra e infarina uno stampo da ciambella del diametro di 24 cm. Versa l'impasto nella teglia e cospargi la superficie con granella di mandorle.

4. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per 30 minuti, nel primo ripiano in basso. Una volta cotta, lasciala raffreddare.



IL CONSIGLIO

Si conserva a temperatura ambiente per 2-3 giorni, coperta con una cupola per dolci.

MI PIACE

News
dalle aziende



FERRERO

Kinder Duo

Ferrero amplia la gamma dei biscotti lanciando sul mercato KINDER DUO, la novità che combina una gustosa tavoletta di cioccolato al latte e cioccolato bianco con un delicato biscotto. La qualità degli ingredienti e l'anima di Kinder® assumono una nuova forma per intercettare i gusti dei bambini ma anche degli adulti che da sempre amano il brand. Disponibile in una confezione da dodici pezzi, KINDER DUO raddoppia la gioia e il piacere dei momenti trascorsi in famiglia perché trasforma la merenda in una pausa golosa e soprattutto giocosa: spezzato a metà, inizia dalla parte che preferisci e condividi la seconda metà con chi vuoi! KINDER DUO, due volte buono.



CITTERIO

Gli Irresistibili Sticks con Prosciutto Crudo Citterio

Gli Irresistibili Sticks con Prosciutto Crudo di Citterio sono lo snack perfetto quando cerchi qualcosa di semplice ma sfizioso, capace di unire praticità e gusto. In una confezione da 50 grammi trovi uno spuntino ad alto contenuto proteico, ideale per ricaricare le energie senza appesantirsi e affrontare al meglio la giornata. Il gusto del prosciutto crudo regala quel tocco sfizioso che conquista al primo morso, mentre il formato pratico e compatto ti permette di averli sempre a portata di mano: in ufficio, all'università, prima e dopo lo sport o anche durante un viaggio. Uno snack leggero, saporito e versatile che ti accompagna in ogni momento, rendendo ogni pausa più piacevole.

GONNELLI 1585

Fresco di frantoio, l'olio nuovo, non filtrato, Dal sapore vivo

Da cinque secoli la famiglia Gonnelli rinnova ogni anno la tradizione con l'arrivo dell'olio nuovo. Un prodotto a tiratura limitata, prodotto nel Frantoio di Santa Tea a Reggello, Firenze. Non filtrato, dal sapore vivo di oliva, l'olio fresco di frantoio è un prodotto da consumare subito, per assaporare tutte le qualità dell'olio nuovo. Ottenuto da un blend di olive di varietà prevalentemente Frantoio, Moraiolo e Leccino, si presenta corposo e ricco al palato, con note di carciofo marcate e punte di amaro-piccante sul finale. Shop su: www.gonnelli1585.it.



RIO MARE

Rio Mare celebra 60 anni sulle tavole degli Italiani

Dal 1965, anno della sua nascita in Italia, Rio Mare porta in tavola il suo gusto inconfondibile con tanti prodotti unici che uniscono pesce di prima qualità con olio di oliva e ingredienti selezionati. Oggi Rio Mare è scelto da 12 milioni di famiglie in Italia, e festeggia con loro il suo anniversario con un formato speciale con una lattina gratis e lanciando una nuova campagna di comunicazione che, attraverso il gusto di Rio Mare, rende omaggio alle persone e alla loro storia, fatta di piccoli gesti e di qualità. Perché da 60 anni, a un sapore così non serve altro. Eccetto voi.

Scegliendo prodotti con il **marchio blu**,
peschi bene **anche tu.**



Per la tua spesa scegli i prodotti ittici
con il marchio blu MSC, garanzia
di una pesca sostenibile che protegge
l'oceano e le sue preziose risorse.



MSC MARINE STEWARDSHIP COUNCIL

Settimane della pesca sostenibile 2025

Torna dal 13 al 26 ottobre la campagna promossa da MSC, organizzazione non profit che promuove la salute degli oceani attraverso un programma per la pesca sostenibile. Un'occasione per ricordarci che anche a tavola possiamo fare la differenza: scegliendo prodotti ittici con il marchio blu MSC sosteniamo una pesca che rispetta l'oceano e le sue preziose risorse.

Con il supporto di numerose aziende e insegne della grande distribuzione, la campagna celebra un impegno condiviso: proteggere i mari attraverso gesti quotidiani, a partire dalla spesa.

Un gesto semplice che ci permette di portare in tavola piatti gustosi e di contribuire alla salute dei nostri mari, oggi e per le generazioni future.



BARILLA

Barilla Protein +, la nuova pasta con un plus di proteine

Barilla incoraggia le persone a dedicarsi alle proprie passioni con Barilla Protein +, la nuova pasta con un plus di proteine, versatile e semplice da preparare. Realizzata con semola di grano duro selezionata e proteine di piselli, trafilata al bronzo, è un alleato perfetto nella vita frenetica di tutti i giorni. Con i suoi 20g di proteine ogni 100g, è inoltre la soluzione ideale per chi desidera aumentare l'apporto proteico nella propria dieta, senza però rinunciare all'autentica esperienza di gusto della pasta di sempre. È disponibile nei formati Penne Rigate, Fusilli e Spaghetti.

VAL VENOSTA

Golden Delicious Val Venosta

Nasce in una valle alpina unica, dove natura e passione dei melicoltori regalano frutti di qualità straordinaria.

In Val Venosta il microclima dona mele dal colore brillante, croccanti e irresistibili. L'iconica guancia rossa della Golden Delicious la rende immediatamente riconoscibile. Il profumo del frutto sprigiona aromi freschi e alpini con note erbacee, mentre al palato prevale la dolcezza equilibrata da una leggera acidità, arricchita da sentori verdi di montagna. La polpa, compatta e succosa, si fonde armoniosamente con la buccia sottile, offrendo un'esperienza gustativa inconfondibile.



NESTLÉ

Tavoletta Kitkat



Icona globale del break, Kitkat si reinventa con un prodotto completamente nuovo: nasce la Tavoletta KitKat. Con le sue tre ricette - Caramello Salato, Nocciola e Doppio Cioccolato - le Tavolette KitKat esplorano nuove consistenze e abbinamenti, combinando strati cremosi, copertura marmorizzata e il cuore leggero e croccante del wafer. La Tavoletta al Caramello Salato rappresenta l'equilibrio perfetto di dolcezza e sapidità; la Tavoletta KitKat Nocciola è caratterizzata da una crema alla nocciola che avvolge il palato e amplifica la bontà del cioccolato al latte; infine, la Tavoletta Doppio Cioccolato è l'incontro tra cioccolato al latte e fondente, con un ripieno al cacao che accentua la profondità e la rotondità del sapore.



LA BORSA della spesa



Cremosa tentazione

ARRIGONI

Morbido e vellutato, il Gorgonzola DOP dolce al cucchiaino di Arrigoni, è pensato per chi cerca cremosità e delicatezza, con muffe dal sapore più leggero rispetto alla versione tradizionale. Facile da spalmare, è perfetto per antipasti raffinati, aperitivi gustosi o semplicemente su pane, verdure e piatti della cucina italiana.

arrigoniformaggi.it



Tonica d'eccellenza

MAZZETTI D'ALTAVILLA

Nata dallo studio dei Gin Mazzetti, la Premium Dry è la tonica che ne esalta ogni sfumatura: secca, equilibrata, con un tocco amaro delicato e mai invasivo. Ideale con gin agrumati, speziati o secchi, accompagna la mixology più raffinata, per un gin tonic elegante e dal carattere deciso.

mazzetti.it

Snack 100% naturale

PLASMON

Pensato per i bimbi dai 12 mesi in su, il Fruttino Mela e Banana di Plasmon è la merenda golosa e sana, con solo zuccheri naturali della frutta e una carica di vitamina C. Sempre pronta da portare con sé e facile da consumare senza cucchiaino, trasforma ogni pausa in un momento di pura energia e gusto.

plasmon.it



Passione bio

AGRISICILIA

Dalla selezione dei migliori fichi bianchi biologici nasce la Confettura Extra Biologica di Agrisicilia, dolcificata con zucchero di canna per esaltare la naturale dolcezza del frutto. Questa prelibatezza artigianale conserva tutta la freschezza e l'intensità dei fichi, regalando un sapore autentico e genuino in ogni cucchiaino.

agrisicilia.eu



Break goloso e sano

PROBIOS

La linea Avena Cookie di Probios si arricchisce con Avena Cookie al Caramello Salato e Cookies al Cacao con Gocce Fondenti, due snack bio, senza glutine e vegan ideali per una pausa golosa e sana. Il Caramello Salato offre un perfetto equilibrio dolce-salato, mentre i Cookies al Cacao, senza zuccheri aggiunti, regalano un gusto ricco e una croccantezza irresistibile.

probios.it

Gusto da campioni

GOLEADOR

Goleador Shoes è la nuova caramella jelly alla frutta con zucchero sour che unisce gusto e divertimento. Una forma inedita ispirata alla scarpa da calcio e con cinque varianti irresistibili – fragola, lampone, arancia, limone e ciliegia – per un'esplosione di colore e carattere a ogni morso.

goleadoritalia.it



Sapore di montagna

QUALITÀ ALTO ADIGE

Prodotto nei masi di montagna tra gli 800 e i 2.000 metri, il latte Alto Adige proviene da piccoli allevamenti familiari, dove le mucche vengono allevate con attenzione e alimentate in modo naturale. Lavorato da latterie cooperative e certificato senza OGM, garantisce qualità, sicurezza e tracciabilità.

qualita-altoadige.com



Ideale per ogni sugo

PASTIFICIO BRAGAGNOLO

Dalla selezione della migliore semola di grano duro 100% italiano nascono i nuovi Fusilloni Bragagnolo: corposi, elicoidali, con una superficie ruvida pensata per catturare ogni condimento. Straordinaria la tenuta in cottura e la versatilità in cucina: sono perfetti con ragù, verdure, pesce o piatti vegetariani.

pastificiobragagnolo.it

mangiar **BENE** con **POCO**



Rosella Maraio

**Food creator
GialloZafferano**

Blogger e creator di GialloZafferano, Rosella propone ricette casalinghe che soddisfano la sua passione per snack e dolci, un debole che ha fin da bambina. La golosità nei piatti è uno dei suoi punti di forza.



Broccoli in padella con olive e pomodorini



Preparazione
15 minuti



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 3-4

broccoli 600 g - **pomodorini ciliegino** 200 g - **olive taggiasche** 60 g
- **aglio** 1 spicchio - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 30 g
- **pecorino** 30 g - **pangrattato** 30 g - **vino bianco** 30 ml - **olio
extravergine** 30 ml - **sale** - **pepe**

1. Prendi i broccoli, puliscili bene eliminando le parti più dure e lavalvi accuratamente. Nel frattempo, porta a bollore una pentola capiente di acqua salata. Quando bolle, aggiungi i broccoli e 30 ml di latte: così eviterai il diffondersi di cattivi odori. Cuoci per 20 minuti, poi scola e lascia intiepidire.

2. In una padella, fai soffriggere uno spicchio d'aglio schiacciato. Quando diventa dorato, togliilo e mettilo da parte. Aggiungi i broccoli sbollentati, un pizzico di sale e pepe. Unisci anche i pomodorini tagliati a metà e le olive. Fai insaporire mescolando di tanto in tanto per 5 minuti. Poi sfuma con vino bianco o, se preferisci, con un po' di aceto per un gusto più deciso.

3. In una padellina a parte, tosta il pangrattato per qualche secondo. Aggiungilo ai broccoli, mescola bene e togli dal fuoco. Infine, unisci il Parmigiano Reggiano e il pecorino, mescola tutto insieme e aggiusta di sale se necessario. Servi subito.



IL CONSIGLIO

Questo piatto è ideale anche come condimento per la pasta, da arricchire con un filo d'olio extravergine a crudo.



Gnocchi di zucca

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucca 500 g, già cotta - **farina 00** 200 g - **uovo** 1 - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 20 g - **sale** 1 pizzico - **pepe** 1 pizzico
PER IL CONDIMENTO zucca 300 g, già cotta - **formaggio fresco spalmabile** 120 g - **olio extravergine** - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 40 g - **sale** - **pepe** - **origano**

1. Inserisci la zucca cotta in un recipiente insieme all'uovo, alla farina, al Parmigiano, al sale e al pepe. Frulla tutto fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Lascialo riposare per 20 minuti in frigorifero.

2. Intanto prepara il condimento frullando il resto della zucca cotta insieme al formaggio fresco spalmabile, l'olio, il sale e il pepe, poi metti da parte. A questo punto porta a bollire l'acqua.

3. Trasferisci l'impasto per gli gnocchi in una sacca da pasticciere, taglia l'estremità con delle forbici e, appena l'acqua bolle, fai fuoriuscire l'impasto dalla sacca e taglialo a 2-3 cm sempre con le forbici. Quando gli gnocchi salgono a galla, scolali in una padella con un filo d'olio, aggiungi il condimento alla zucca e lascia scaldare mescolando per 5 minuti. Unisci il Parmigiano, manteca bene e servi.



Ciambella alle mele senza burro

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 8

farina 00 180 g - **zucchero** 160 g - **uova** 3 - **latte** 100 ml
 - **mele** 4 piccole - **olio di semi** 100 ml - **lievito in polvere per dolci** 1 bustina - **limone** 1

1. In una ciotola mescola le uova, il latte, l'olio, lo zucchero e la scorza del limone fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci la farina setacciata e il lievito setacciato, poi mescola delicatamente.

2. Pulisci le mele e dividile in pezzetti, poi versali nell'impasto, tenendone un po' da parte per la decorazione finale.

3. Versa l'impasto in uno stampo per ciambella da 24 cm imburrito. Aggiungi sopra le mele rimaste e una spolverata di zucchero. Cuoci in forno statico a 180° per 45 minuti, poi sforma e lascia raffreddare completamente. Una volta pronta, sforma la ciambella e servila.

Puglia

BARI, culla di antichi sapori

Questa città, con le sue architetture secolari, gli scorci sull'Adriatico e il profumo del pane appena sfornato, custodisce l'essenza della Puglia: verace, accogliente, indimenticabile

a cura di Elena Di Renzo e Michela Burkhart



Bari, cuore dell'Adriatico e porta della Puglia, è una città che vive di mare e custodisce un'anima antica. Crocevia di rotte, popoli e tradizioni millenarie, sorge in uno dei punti più strategici del Mediterraneo e, nel corso della storia, ha avuto un ruolo chiave tra dominazioni, commerci e influenze culturali, diventando un ponte naturale tra Oriente e Occidente. Ancora oggi il mare continua a disegnare il suo profilo e scandire la vita quotidiana, regalando scorci indimenticabili.

Passeggiare per Bari significa attraversare un passato che riaffiora a ogni angolo. Il centro storico custodisce un patrimonio unico, con il suo fulcro nella Basilica di San Nicola costruita nel 1087 per accogliere le reliquie di San Nicola, vescovo di Myra. Accanto si innalzano la Cattedrale di San Sabino, il maestoso Castello Normanno-Svevo e le numerose chiese che punteggiano il borgo antico. Ma è nei vicoli di Bari Vecchia che il cuore della città pulsa più forte: un labirinto di archi e pietra chiara, edicole votive

e profumi di cucina casalinga, dove la storia incontra la vita quotidiana e il passato si intreccia con il presente.

Tra le piazze del centro e il lungomare, Bari si accende al calar della sera. Una vita notturna vivace, fatta di incontri, luci soffuse e aromi che anticipano ciò che davvero rende indimenticabile questa città: la sua cucina. Quella barese è un'arte che nasce dalla semplicità e diventa tradizione. La focaccia morbida con pomodorini e olive, i panzerotti dorati chiusi a mano, le sgaglie croccanti servite per strada: ogni sapore è un rito quotidiano, familiare e autentico. Nei vicoli di Bari Vecchia le mani delle massaie danno forma alle orecchiette, mentre dai mercati e dal porto arrivano cozze, seppie e pesce azzurro, protagonisti di piatti che raccontano il legame profondo con il mare. Dalla tiella di riso, patate e cozze ai grandi classici della cucina marinara, ogni ricetta barese è un piccolo racconto, capace di conquistare il palato e, insieme, anche il cuore.

PANE DI ALTAMURA, rustico e fragrante



Noicattaro: capitale dell'uva da tavola

Con oltre 2mila ettari di vigneti, tra le campagne del sud barese, la cittadina di Noicattaro è la capitale italiana dell'uva da tavola, protagonista assoluta dell'export ortofrutticolo pugliese. Qui la viticoltura unisce tradizione e innovazione: accanto alle varietà classiche, crescono, ad esempio, le nuove uve senza semi e oltre 30 varietà tardive sempre più richieste sui mercati internazionali. Noicattaro è anche capofila della rete "Terre dell'Uva", un progetto che unisce diversi comuni del territorio per promuovere un nuovo turismo esperienziale, l'*uvaturismo*, che porta i visitatori alla scoperta di vigne, cantine, sapori e bellezze locali.

Prodotto nel cuore della Puglia, il pane di Altamura DOP è un'eccellenza riconosciuta per la sua tradizione antica e il sapore unico. Nasce dalla sapiente lavorazione della semola rimacinata di grano duro, coltivato nelle fertili terre locali, ricca di antiossidanti naturali che conferiscono alla mollica il caratteristico colore giallo paglierino e un gusto intenso. La lenta lievitazione naturale, che dura almeno dodici ore grazie al lievito madre rigenerato quotidianamente, permette lo sviluppo di aromi profondi e di una mollica soffice e ben alveolata. La crosta, spessa e croccante, sprigiona un profumo avvolgente, mentre il sapore deciso e leggermente acidulo racconta secoli di storia e tradizioni contadine. Grazie alla qualità degli ingredienti e alla cura nella lavorazione, questo pane si conserva a lungo mantenendo fragranza e digeribilità. Apprezzato fin dall'antichità, tanto che già il poeta latino Orazio ne parlava come "il pane migliore del mondo", il pane di Altamura si presta a ogni tipo di consumo, perfetto con salumi, formaggi o semplicemente con un filo d'olio extravergine di oliva locale. Un simbolo autentico della cultura gastronomica pugliese e un prodotto che racconta il territorio con ogni fetta.





Fave e cicoria



Preparazione
10 min+rip



Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 4

cicoria 600 g - **fave secche decorticate** 300 g - **pane casereccio** - **olio extravergine** - **sale**

- 1. La sera prima**, metti le fave in una ciotola capiente e copri le con abbondante acqua fredda. Lasciale in ammollo per almeno 8 ore.
- 2. Trascorso il tempo** sciacquale sotto acqua corrente e trasferiscile in una casseruola, meglio se di coccio. Copri le con acqua pulita e cuocile a fuoco dolce per circa 1 ora, mescolando ogni tanto e aggiungendo poca acqua se serve. Quando saranno ben cotte e sfaldate, frullale con un filo d'olio e un mestolo della loro acqua di cottura fino a ottenere un purè cremoso. Regola di sale.
- 3. Intanto prepara** la cicoria, quindi elimina le parti più dure e lavala con cura. Lessala in acqua bollente salata per circa 10-15 minuti, finché risulterà tenera. Scolala e strizzala bene, così non rilascerà acqua nel piatto.
- 4. Suddividi nei piatti** fondi il purè di fave caldo, adagia sopra un nido di cicoria e completa con un filo d'olio. Accompagna con fette di pane casereccio tostate calde.



Bombette



Preparazione
20 minuti



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

capocollo di maiale 12 fettine sottili - **caciocavallo (o scamorza)** 150 g - **pancetta tesa** 100 g (facoltativa) - **prezzemolo** - **sale** - **pepe** - **olio extravergine**

- 1. Batti delicatamente** le fettine di capocollo fino a renderle sottili e di spessore uniforme. Al centro di ciascuna, metti un pezzetto di caciocavallo, una spolverata di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e pepe. Se vuoi, aggiungi anche una fettina sottile di pancetta per un gusto più deciso.
- 2. Ora arrotola ogni fettina** partendo dal lato corto, facendo attenzione a mantenere il ripieno all'interno. Fissa gli involtini con uno stuzzicadenti o uno spiedino in modo che non si aprano durante la cottura.
- 3. Sistema le bombette** su una teglia leggermente unta o foderata con carta forno, spennella con un filo d'olio e cuoci nel forno statico preriscaldato a 200° per circa 25 minuti, finché saranno ben dorate. Prima di servire, lasciale riposare un paio di minuti.



IL CONSIGLIO

Se preferisci un'alternativa al forno puoi cuocere le bombette in padella con un giro d'olio a fuoco dolce per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.

Le altre eccellenze

Burrata

Simbolo della tradizione artigianale pugliese, la burrata è un formaggio fresco di latte vaccino che si presenta come una mozzarella ma nasconde un cuore cremoso di panna e straciatella. Realizzata a mano con metodi tradizionali, la sua produzione prevede la filatura della cagliata, la formazione di un involucri a sacchetto e la farcitura interna. Morbida e dal sapore delicato, è perfetta sia da gustare al naturale che come ingrediente in piatti gourmet.



Frisella

Pane secco tradizionale della Puglia, la frisa si prepara con farina di grano duro, acqua, lievito e sale. Dopo la lievitazione, l'impasto viene modellato a ciambella, cotto in forno, poi tagliato a metà e ancora tostato per ottenere la consistenza croccante e una lunga conservazione. Prima di essere consumata, si ammorbidisce con un po' d'acqua e si condisce, nella versione più classica, con pomodoro fresco, olio extravergine d'oliva e origano.



MOZZARELLA SHOW, l'arte casearia

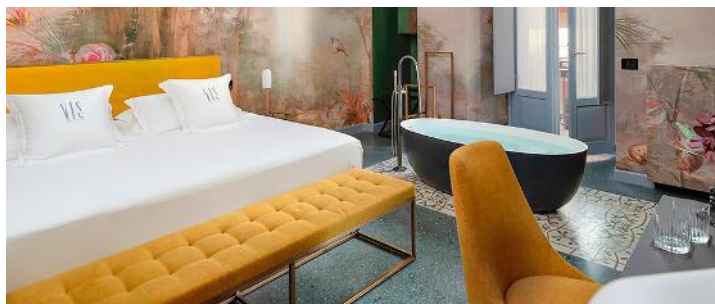
Per chi vuole scoprire la vera essenza della gastronomia pugliese, un'esperienza diretta è l'occasione perfetta per entrare nei segreti della tradizione. Avvolti dalla bellezza e dalla serenità della natura, nelle masserie pugliesi che offrono questa esperienza è possibile esplorare gli allevamenti, il laboratorio salumi e il caseificio, dove la lavorazione del latte dà vita a formaggi stagionati e latticini freschi dal sapore autentico. Il "Mozzarella Show" offre l'occasione di partecipare attivamente alla produzione di mozzarelle, scamorze, ricotta e primosale, guidati dal casaro esperto.

La visita culmina in una degustazione dei prodotti appena creati, accompagnata da piatti tipici pugliesi.

visurbansuites.qualitando.info



CONSIGLI di viaggio



VIS Urban Suites & SPA

Nel cuore di Bari, VIS Urban Suites & SPA è un boutique hotel di lusso ospitato in un elegante palazzo Liberty del 1876, dove il fascino dell'architettura storica incontra l'equilibrio sofisticato del design contemporaneo. L'atmosfera è intima e curata, con camere eleganti pensate per un soggiorno esclusivo. Ogni mattina, la colazione è un rituale di gusto: tutto è home made e preparato con ingredienti a km 0 per garantire freschezza e qualità.

Nelle antiche cantine del palazzo prende forma la VIS Urban SPA, rifugio silenzioso e rigenerante con sauna, bagno turco e trattamenti ricercati per un'esperienza di benessere profonda e sensoriale.

visurbansuites.com



METAL POSTER COLLECTION

LIMITED EDITION

Scopri la collezione limited edition di **20 metal poster** con speciali rilievi in 3d.

Le prime **10 uscite WANTED** più **10 altre uscite Egghead**. In edicola il Wanted metal poster di **NAMI**: geniale navigatrice e cartografa della ciurma. Abile nell'individuare i cambiamenti climatici, dote utile per schivare qualsiasi imprevedibile tempesta durante la navigazione. Una collezione per veri pirati!



20 POSTER IN METALLO
DA COLLEZIONARE. SCOPRILI TUTTI!
GIÀ IN EDICOLA
LE PRIME 2 USCITE LUFFY E ZORO.



3ª USCITA
NAMI

IN EDICOLA
A € 9,90*



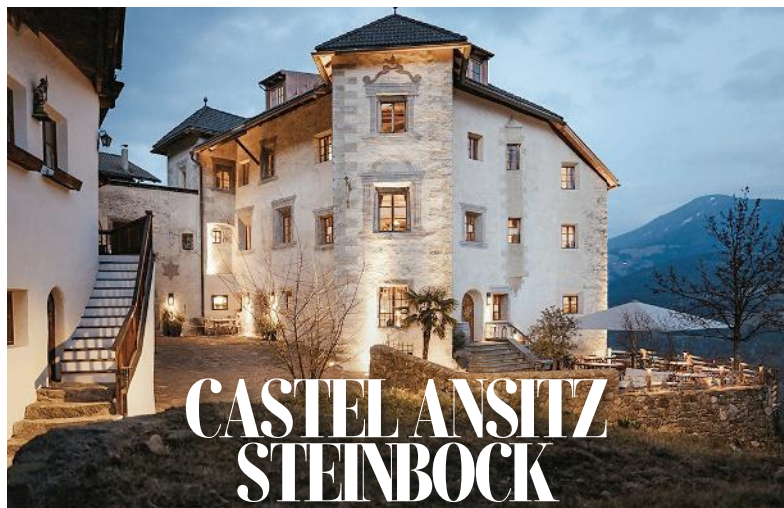
SCOPRI LO SHOP ONLINE SU MONDADORIPERTE.IT

Immerso nella quiete alpina, un gourmet hotel intimo e raffinato che incanta tutti in ogni stagione

Castel Ansitz Steinbock è un gioiello nascosto nella Valle Isarco, a circa 30 minuti da Bolzano. Questa dimora storica del XV secolo, nel borgo di Villandro situato a 880 metri, unisce eleganza senza tempo e design contemporaneo. Tra mura antiche e atmosfere intime, il lusso si esprime nella semplicità e in un'accoglienza calorosa che invita a rallentare e vivere il momento. Con proposte culinarie eccellenti e un ambiente che fonde storia e modernità, offre un'esperienza autentica dal fascino unico.

Raffinato gourmet hotel, Castel Ansitz Steinbock conta 12 suite, intitolate a poeti, artisti e viaggiatori e racconta la sua storia da tribunale a locanda fino a luogo di charme ed eleganza. Questa dimora storica in inverno si trasforma in una fiaba alpina: dalle ciaspolate tra i silenzi innevati dell'Alpe di Villandro alle passeggiate nel borgo di Chiusa, con il suo mercatino natalizio d'altri tempi, ogni esperienza ha il sapore genuino della montagna. E per chi ama il vino, non mancano le degustazioni nelle cantine locali, tra Villandro e Bressanone.

ansitzsteinbock.com/it



“LA LUMOSA”, lusso e autenticità

All'interno del castello, il ristorante “La Lumosa” prende vita nell'antica *Seilchkuchl*, la storica stanza un tempo dedicata all'affumicatura dello speck, oggi trasformata in uno spazio elegante che fonde minimalismo, lusso e ricordi del passato. Qui, la luce delicata (*Luma*) si mescola al fumo della brace (*Fumosa*), creando un'atmosfera calda e intima. Lo chef René Tschager, ispirato dalla cucina nordica e profondamente legato al territorio, propone un percorso di 5 o 7 portate che celebra ingredienti locali con creatività e rigore. La sua cucina raffinata e precisa trasforma la materia prima con leggerezza e profondità, riportando in vita antiche tecniche e sapori dimenticati. A completare l'esperienza, una cantina con oltre 800 etichette, insignita del premio per la Cultura del vino Alto Adige 2024, per eccellenza e diversità, che contribuisce a rendere il soggiorno un viaggio sensoriale unico tra gastronomia e arte della vinificazione.





Stefano Croce

Alla guida del ristorante Agritur El Mas, nel cuore delle Dolomiti trentine, c'è lo chef Stefano Croce, che da dieci anni porta avanti con la famiglia un progetto basato su autenticità e sostenibilità. La sua cucina valorizza ingredienti freschi e locali, molti provenienti direttamente dall'azienda agricola di famiglia, che comprende allevamenti di mucche, cavalli, maiali e un proprio caseificio. Questo legame con il territorio e l'attenzione all'ambiente sono valse ad Agritur El Mas la Stella Michelin verde, un riconoscimento che premia l'impegno nella valorizzazione delle risorse locali.

AGRITUR EL MAS

Circondato dalle Dolomiti trentine, un luogo che unisce sostenibilità, cucina genuina e amore per il territorio in un'atmosfera di quiete e autenticità, perfetta per riscoprire il piacere delle cose semplici

A pochi passi dal centro di Moena, Agritur El Mas è un luogo dove il legame con il territorio e il rispetto per la natura sono alla base di ogni scelta. Qui la sostenibilità non è solo un valore, ma una pratica quotidiana che si riflette in tutti i dettagli, dalla cura degli ambienti alle materie prime.

Le camere, arredate in stile alpino, accolgono con semplicità e comfort, offrendo un rifugio ideale dopo una giornata trascorsa tra boschi, pascoli e sentieri.

Il vero cuore del maso è il ristorante, dove la cucina prende vita grazie ai prodotti coltivati e lavorati direttamente in azienda. Ortaggi freschi, latte appena munto, salumi e formaggi artigianali raccontano la passione per una cucina autentica e legata alle stagioni. Tra le specialità imperdibili, la carne salada con zucca e formaggio Moena Blu e i ricchi taglieri di salumi accompagnati dalle tradizionali mostarde ladine. Ogni piatto può essere gustato nella calda atmosfera della sala in legno, con la stalla a vista, oppure all'aperto, ammirando le maestose cime delle Dolomiti.



LO CHEF CONSIGLIA

CANEDERLI AL FORMAGGIO



Preparazione
30 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 (CIRCA 12 CANEDERLI)

pane raffermo 200 g - formaggio Puzzone di Moena 100 g

- Trentingrana grattugiato 30 g - porri 50 g, già pulito - uova 2

- latte 200 g - erba cipollina - burro - sale - pepe nero

PER IL CONDIMENTO burro 200 g - erba cipollina - Trentingrana

1. Affetta finemente il porro e mettilo da parte. Taglia il Puzzone di Moena prima a fette, poi a cubetti di circa 1 cm. Riduci anche il pane raffermo a cubetti della stessa dimensione del formaggio.

2. In una pentola, fai sciogliere il burro, aggiungi il porro e lascialo stufare a fuoco medio per circa 10 minuti. Regola di sale e tieni da parte. In una ciotola capiente unisci il pane raffermo, il Puzzone di Moena, l'erba cipollina tritata finemente e il Trentingrana grattugiato. Mescola con le mani, poi incorpora anche il porro stufato.

3. Amalgama nuovamente il tutto. In un'altra ciotola sguscia le uova, aggiungi il Trentingrana, un pizzico di sale e pepe.

4. Versa circa metà del latte e mescola con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungilo nella ciotola con il pane e mescola bene con le mani. Se necessario, aggiungi il resto del latte: l'impasto dovrà risultare morbido e ben idratato, ma capace di mantenere la forma.

5. Con le mani leggermente inumidite, forma i canederli, ciascuno del diametro di circa 5 cm: con queste dosi ne otterrai circa 12. Cuocili in acqua bollente salata per circa 10 minuti, facendo attenzione che l'acqua non bolla troppo violentemente per evitare che si rompano. Nel frattempo, fai sciogliere il burro in una padella.

6. Lascialo scaldare a fuoco dolce finché non assume un colore nocciola. Spegni il fuoco, scola i canederli e trasferiscili nella padella, irrorandoli con il burro nocciola.

7. Impiatta, spolverizza con altro Trentingrana e completa con erba cipollina tritata. I tuoi canederli al formaggio sono pronti per essere serviti.



IL CONSIGLIO

Fai prima una prova immergendo un solo canederlo nell'acqua bollente: se si rompe, aggiungi all'impasto qualche cucchiaino di farina. Puoi cuocere i canederli anche nel brodo vegetale o in quello di carne, per un risultato ancora più saporito. In alternativa al Puzzone di Moena, puoi usare della Fontina o un buon Montasio stagionato.

indispensabili **IN CUCINA**

Ricarica rapida

KASANOVA

Liberty è la nuova linea di elettrodomestici senza fili di Kasanova con un'unica batteria ricaricabile, compatibile con tutta la collezione. La ricarichi via USB-C o con la stazione rapida (venduta separatamente) che in soli 60 minuti ti restituisce tutta l'energia per cucinare senza interruzioni.

kasanova.com



Batteria ricaricabile venduta separatamente

strumenti **UTILI**

**Pratici e dal design esclusivo,
pensati per chi desidera stile
e raffinatezza anche in cucina**

a cura di Michela Sassi



Look naturale

ZARA HOME

Le pinze da cucina Zara Home in silicone con manico in legno di acacia uniscono praticità ed eleganza. Resistenti al calore e delicate sulle superfici antiaderenti, sono ideali per ogni preparazione. Il manico in legno naturale rende ogni pezzo unico: per mantenerne la bellezza, si consiglia di applicare olio vegetale e di lavarle sempre a mano.

zarahome.com



Funzionalità e stile

FABER

T-Shelf Evolution di Faber è la cappa a isola di nuova generazione che aspira, illumina e arreda. Con doppio motore potente e silenzioso, comandi touch e connessione smart al piano cottura, personalizza lo spazio con stile grazie ai ripiani integrati. Design scenico, luce LED uniforme e filtri lavabili: la tua cucina diventa il vero centro della casa.

faberspa.com

Il caffè “intuitivo”

KITCHEN AID

La macchina per caffè espresso automatica KitchenAid, con struttura in metallo elegante e resistente, porta il bar direttamente a casa tua. Personalizza oltre 40 bevande con chicchi appena macinati, schiuma perfetta e latte vegetale, il tutto tramite un display touch intuitivo. Silenziosa, veloce e facile da pulire, è progettata per durare a lungo, con garanzia fino a 3 anni e riparabilità a 10.

kitchenaid.it



La nostra SCUOLA di CUCINA



**Sebastian
Fitarau**

**Resident Chef
GialloZafferano**

Sebastian è diplomato presso l'ALMA - Scuola Internazionale di Cucina Italiana e propone una cucina contemporanea e genuina, curata in ogni dettaglio che unisce il gusto della semplicità a presentazioni impeccabili.

1. Tostatura ottimale della frutta secca:

tostare le mandorle e le nocciole in padella prima di aggiungerle al caramello non solo esalta il loro sapore, ma anche il loro profumo. Fai attenzione a non bruciarle, una leggera doratura è sufficiente per sprigionare gli oli essenziali.

2. Controllo della temperatura del caramello:

utilizzare un termometro da cucina per monitorare la temperatura del caramello è fondamentale. Una temperatura di circa 170° garantisce una consistenza perfetta, evitando sia il caramello troppo morbido che quello troppo duro. Se non hai un termometro, fai la "prova della goccia" in acqua fredda: se si forma una pallina morbida, è pronto.

3. Aggiunta di aromi e profumi:

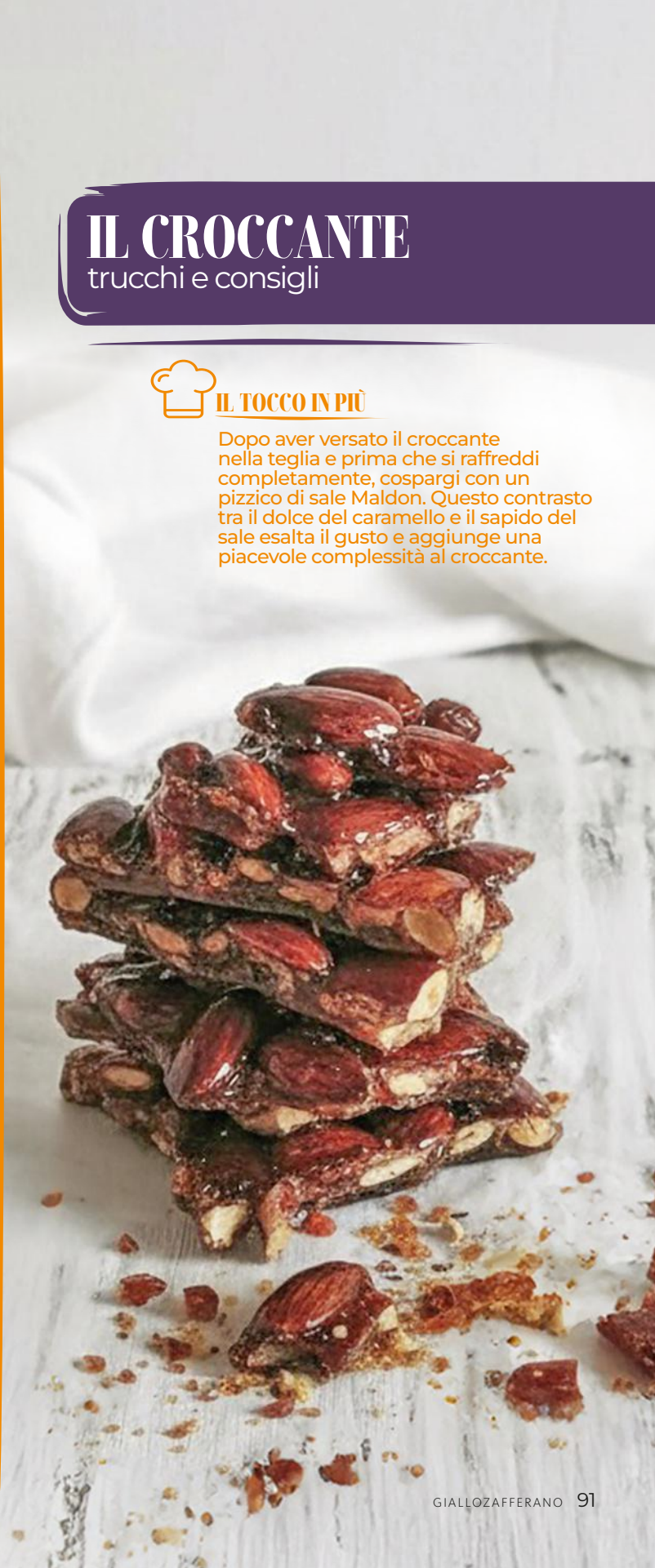
per un tocco speciale, aggiungi aromi come cannella, vaniglia o scorza di agrumi al caramello mentre cuoce. Questi ingredienti danno una dimensione extra al sapore del croccante, rendendolo unico e memorabile.

IL CROCCANTE trucchi e consigli



IL TOCCO IN PIÙ

Dopo aver versato il croccante nella teglia e prima che si raffreddi completamente, cospargi con un pizzico di sale Maldon. Questo contrasto tra il dolce del caramello e il sapido del sale esalta il gusto e aggiunge una piacevole complessità al croccante.



CREMA AL CIOCCOLATO AL BURRO

È una delle ricette base della pasticceria, perfetta per farcire e decorare molti dolci. Variante della ganache, questa versione è realizzata con una parte di burro che la rende più consistente e spalmabile. Ideale per arricchire molti dessert e renderli ancora più speciali



Preparazione
10 minuti



Cottura
5 min+rip

INGREDIENTI PER CIRCA 800 G DI CREMA

cioccolato fondente al 60%
di cacao 500 g - panna fresca
250 g - burro 70 g



1 **Scalda la panna**

Versa la panna in un pentolino a fiamma bassa e portala al limite dell'ebollizione. Nel frattempo, trita finemente il cioccolato e trasferiscilo in una ciotola.



2 **Sciogli il cioccolato**

Versa la panna ben calda sul cioccolato tritato, poco per volta a filo, mescolando con energia, fino a ottenere un composto liscio e cremoso.



3 **Incorpora il burro**

Aggiungi il burro morbido a fiocchetti, poco alla volta, lavorando con il mixer a immersione o con una frusta a mano.



4 **Amalgama bene**

Continua a frullare col mixer, fino a ottenere una crema ben densa e lucida, senza grumi.



5 **Fai riposare**

Quando il composto sarà ben mescolato e malleabile con la spatola, copri la ciotola con una pellicola, mettila in frigorifero e lascia riposare la crema per almeno 4-6 ore.

BACI DI ALASSIO CON CREMA AL CIOCCOLATO

Questa celebre specialità di pasticceria della Riviera ligure di Ponente è il simbolo della città di Alassio. Irresistibili dolcetti artigianali dalla consistenza morbida e dal sapore intenso, facili da preparare anche a casa

a cura di Marilena Bergamaschi



Preparazione
30 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 20-24 PEZZI

nocciole non spellate 375 g - zucchero 300 g - albumi 160 g (da circa 4-5 uova)
- miele 40 g (circa 2 cucchiaini) - cacao amaro 35 g - crema al cioccolato per farcire 250 g



1 Frulla le polveri

Disponi le nocciole sulla placca foderata con carta da forno e tostate in forno già caldo a 180° per 8-10 minuti. Lasciale intiepidire e versale nel mixer. Aggiungi lo zucchero e il cacao e frulla fino a ottenere una polvere fine, poi trasferiscila in una ciotola..



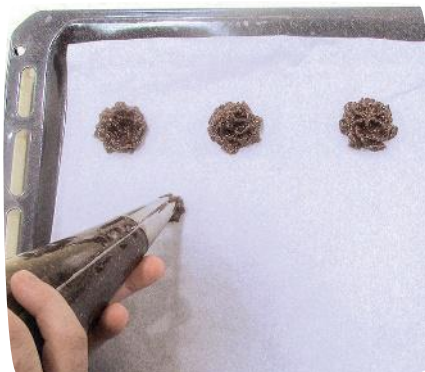
2 Monta a neve

Monta gli albumi a neve con la frusta elettrica. Poi incorpora poco per volta gli albumi alle polveri, con una spatola, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per amalgamare bene.



3 Unisci il miele

Aggiungi anche il miele e incorporalo all'impasto, continuando a mescolare delicatamente con la spatola. Trasferisci il composto così ottenuto all'interno di un sac-à-poche munito di bocchetta a stella.



4 Cuoci i biscotti

Esercitando una leggera pressione con le mani, crea dei ciuffetti di impasto sulla placca, foderata con carta da forno, in modo da ottenere circa 45-50 biscottini. Cuocili in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti. Sforna e lasciali raffreddare.



5 Farcisci

Versa la crema in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella. Prendi un biscotto e premi un ciuffo di crema sulla base. Posizionaci sopra un altro biscotto e pressa delicatamente per farli aderire.



IL CONSIGLIO

Per servire i baci, disponili dentro pirottini di carta colorata e adagiali su vassoi. Conservali dentro scatole di latta, foderate con foglietti di carta da forno, in luogo asciutto e non in frigorifero, e consumali entro 5-6 giorni.

Uno tira l'altro



1 Arrosticini di pecora

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

polpa di pecora 800 g - **olio extravergine** 30 g - **sale fino** 4 g
- **barbine di finocchio o rosmarino fresco**

1. Elimina le parti grasse dalla polpa di pecora usando un coltello ben affilato, poi taglia la carne a fette, ricava delle striscioline e infine riducile in cubetti regolari di circa 1 cm. Infila i cubetti sugli spiedini di legno, lasciando un piccolo spazio tra un pezzo e l'altro per una cottura uniforme. Continua così fino a terminare tutta la carne.

2. Scalda bene una griglia in ghisa o una bistecchiera e spennellala leggermente con un po' d'olio per evitare che la carne si attacchi. Quando è ben rovente, adagia gli arrostiti uno accanto all'altro, senza sovrapporli. Cuocili per circa 1 minuto per lato, girandoli spesso con una pinza per ottenere una doratura uniforme e una crosticina leggera.

3. Quando sono ben dorati, toglì gli arrostiti dalla griglia e salali leggermente. Per un tocco in più, guarnisci il piatto con delle barbine di finocchio o, in alternativa, qualche aghetto di rosmarino fresco.



IL CONSIGLIO

Durante la cottura, fai attenzione a non alzare troppo la fiamma: rischieresti di bruciarli fuori e seccarli dentro. Tienila media per una carne morbida, succosa e non gommosa.

2 Bocconcini di vitello ripieni



Preparazione
25 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

fettine sottili di vitello 6 - **speck a dadini** 80 g - **scamorza affumicata** 60 g - **pane raffermo** 2 fette - **latte** - **cipolla dorata** 1 - **carota** 1 grande - **brodo vegetale caldo** 300 ml - **farina** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** - **rosmarino** - **salvia**

1. Ammolla il pane raffermo in poco latte, poi strizzalo bene. Taglia la scamorza a cubetti piccoli. Su un tagliere stendi le fettine di vitello, copri le con pellicola e appiattiscile con un batticarne.

2. Prepara il ripieno mescolando in una ciotola il pane, lo speck e la scamorza. Farcisci ogni fettina con un cucchiaino di composto, poi arrotola formando dei fagottini e chiudi con uno stuzzicadenti. Passali nella farina, scrollando quella in eccesso.

3. In una casseruola, scalda un filo d'olio e rosola i fagottini su tutti i lati fino a doratura, poi mettili da parte. Nella stessa casseruola aggiungi un altro filo d'olio, la cipolla e la carota tritate finemente, e lascia soffriggere a fuoco dolce per 5-6 minuti.

4. Rimetti i fagottini nella casseruola, unisci le erbe aromatiche e irrori con il brodo caldo. Copri e cuoci a fuoco dolce per circa 20 minuti, aggiungendo altro brodo solo se serve. A fine cottura, toglì i fagottini e lascia restringere il fondo fino a ottenere una salsa densa. Quando sarà ben legata, rimetti i fagottini, falli insaporire per un paio di minuti e servili caldi con il loro sugo.





3 Polpette di pane e verdure con le salse

Preparazione 30 minuti Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

mollica di pane casereccio 200 g - **cipolle rosse** 2 - **formaggio grattugiato** 30 g - **uova** 3 - **erbe aromatiche miste** 1 mazzetto - **farina** - **pomodorini** - **olio di semi di arachidi** PER LA SALS
ROSSA **passata di pomodoro** 200 g - **cipolla** 1 - **aceto** 2 cucchi
- **zucchero** 1 cucchiaino - **olio extravergine** - **peperoncino** - **sale**
- **pepe** PER LA SALS
BIANCA **panna acida** 150 ml - **aglio** 1
spicchio - **erbe aromatiche miste** 1 ciuffo - **sale** - **pepe**

1. Per la salsa rossa, fai appassire a fiamma bassa la cipolla tritata in una casseruola con 2 cucchi di olio, un pizzico di sale e peperoncino. Aggiungi la passata di pomodoro, l'aceto e lo zucchero, copri e cuoci per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

2. Per la salsa bianca, versa la panna acida in una ciotola e condiscila con sale e pepe. Pulisci le erbe, tritale con lo spicchio d'aglio e aggiungile alla salsa, mescolando con cura.

3. Per le polpette, spezzetta la mollica e frullala con le uova, le erbe tritate, il formaggio grattugiato, sale e pepe. Con il composto forma tante polpette tonde di circa 4 cm di diametro e passale nella farina, scuotendole per eliminare l'eccesso.

4. Scalda abbondante olio di arachidi in padella e frigi le polpette, poche alla volta, fino a doratura. Scolale, poi infilzale negli spiedi, alternandole a fette di pomodorini e di cipolla. Servile calde con le salse.

4 Spiedini di calamari con patate e salsa allo yogurt

Preparazione 20 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

calamaretti 12 - **yogurt greco** 250 g - **peperoncino** 1 piccante
- **aglio** 1 spicchio - **patate** 4 già lessate - **cipollotto** 1 - **menta**
1 ciuffo - **aglio** 1 spicchio - **succo di limone** - **pasta di peperoncino** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Mescola lo yogurt con 1 cucchiaino di succo di limone, lo spicchio d'aglio spellato e tritato molto finemente, un filo d'olio, sale e pepe. Elimina il picciolo e i semi del peperoncino e taglialo a rondelle. Pulisci il cipollotto e affettalo finemente, poi trita le foglie di menta. Mescola tutto in una ciotola.

2. Pulisci i calamaretti, senza staccare i tentacoli, e infilzali su spiedini di legno nel senso della lunghezza. Spolverizzali con un po' di sale e spennellali con un filo d'olio.

3. Disponili sulla placca del forno foderata con carta forno bagnata e strizzata e cuocili sotto il grill per 10 minuti, girandoli a metà cottura. Servi i calamaretti con patate lessate condite con olio e sale, accompagnati dalla salsa allo yogurt, la pasta di peperoncino e decorando con il mix aromatico.



GRUPPO  MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

HANNO COLLABORATO A
QUESTO NUMERO
il team e la redazione di
GialloZafferano
Giovanni Castaldi
Aurora Cortopassi
Sebastian Fitarau
Rossella Maraio
Luca Perego
Benedetta Rossi
Daniele Rossi
Manuel Saraceno

COLLABORATORI
Elena Di Renzo
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Giovanna Marradi

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo

GRAFICA
Michela Burkhart
Francesca Menozzi

**MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE**

Via Gian Battista Vico 42, Milano

DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.

SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA - Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.

SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI

tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it

PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. - Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



8 Modi per...

celebrare il Natale con gusto
e allegria, tra creazioni originali
e sapori della tradizione

Subito pronto

Antipasti finger food per dare il
via alle feste: ricette gustose per
inaugurare i banchetti natalizi

Menu sano e leggero

Piatti con la melagrana: tante idee
per esaltare al meglio il frutto
autunnale del buon augurio

Dolci fatti in casa

Delizie da regalare: biscotti
e altre golosità per sorprendere
e coccolare i tuoi ospiti

... E TANTO ALTRO!



Questo periodico è iscritto
alla Federazione Italiana
Editori Giornali ISSN 2532-3539

IL NUOVO LIBRO

FATTO IN CASA

da
Benedetta

**TANTI SPUNTI PER UNA CUCINA GUSTOSA
E LEGGERA CON LA FRIGGITRICE AD ARIA**



SCOPRILO SUBITO

IN LIBRERIA E SUGLI STORE DIGITALI



DA 13 GENERAZIONI,
È SOLO QUESTIONE DI TEMPO.

DAL 1585 LA FAMIGLIA GONNELLI
TRAMANDA L'ARTE DELLA QUALITÀ,
RISPETTANDO I TEMPI DELLA NATURA.



FRANTOIO DI SANTA TÉA®

REGGELLO - FIRENZE

Casa fondata nel 1426

GONNELLI 1585



GONNELLI1585.IT
@FRANTIODISANTATEA